Lodovico Satana

Lob des Sexismus

Frauen verstehen, verführen und behalten

Ein Praxisbuch
für Aufgeschlossene

Lodovico Satana

Lob des Sexismus

Frauen verstehen,
verführen und behalten

Ein Praxisbuch
für Aufgeschlossene

„Alle glücklichen Beziehungen gleichen einander,
jede unglückliche Beziehung
ist auf ihre eigene Weise unglücklich."
(frei nach L. Tolstoi)

Dieses Buch ist Olof
einer hedonistischen schwedischen
Zimmerpalme gewidmet.

ISBN-10: 3-8334-6980-3 ISBN-13: 978-3-8334-6980-0
1. Auflage 2006

Layout und Umschlaggestaltung: Patricia Czogalla
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Inhalt

Vorwort

Die größte Unbekannte eines Buches bist du, der Leser. Darf ich Vermutungen äußern?

Erstens: Du bist jung. Jung wie in „Was zum Teufel fange ich mit meinem Leben an?" oder „Wer um alles in der Welt war Sid Vicious?" (Und nicht wie in „Was siehst du mich so an? Das ist wie Billard spielen mit einem Seil, Schätzchen!" oder „Noch zwei, drei Mal das Pensionsalter erhöhen und ich kann wieder in die Dorfdisko.") Das ist fast ein wenig schade. Von dieser Lektüre würden auch Männer profitieren, die dem Leben auf Erden schon weitaus länger dienen. Denn die Erfahrung zeigt, dass die Altersweisheiten der Männer über das andere Geschlecht einen enttäuschend resignativen Charakter haben.

Zweitens: Du bist ein Mann. Dies ist schließlich keins der Bücher, die Tante Edeltraut ihren Cousinen bei Kaffee und Kuchen empfehlen würde. Auch die Möglichkeit, dass dir mein Werk als Klassenlektüre in einem Mädcheninternat oder als Gratisbroschüre im Warteraum einer Gynäkologenpraxis unterkommt, halte ich für vernachlässigbar.

Und drittens: Du hast, mehr oder weniger und im weitesten Sinne, Probleme mit Frauen. Probleme mit Frauen wie in „Für meine überschüssige Libido bräuchte ich von Rechts wegen einen Waffenschein" oder „Schwanzfutter gibt's nicht in der Tierhandlung". Was, und davon wird noch die Rede sein, soviel bedeutet wie: Du hast Probleme mit dir selbst.

Gut getroffen? Nein? So ging es jedenfalls dem Autor vor einigen Jahren, der sich deshalb einen weiteren gewagten Schluss zutraut: Du, lieber Leser, möchtest ebenso wie ich damals und heute die schönsten, klügsten, zärtlichsten, zartesten, einfühlsamsten und humorvollsten Frauen (sowie viele, auf die das nicht unbedingt zutrifft) kennen lernen, verführen und schließlich mit deinem dritten Fuß bekannt machen, woraufhin du sie so lange behältst, wie du es Kraft deines Körpers und Geistes kannst beziehungsweise willst.

Mit großer Wahrscheinlichkeit aber willst du vor allem dieses eine Mädchen, diese eine Lichtgestalt, diese eine Göttin endlich besitzen, deren Traumbilder dir in den schlaflosen Nächten deiner Jugend wohltuend grausam den Hals und anderes gewürgt haben. (Falls nur den Hals, bitte sofort in Kapitel 3 über den *Madonna-Hure-Komplex* weiter lesen!) Jawohl, die Rede ist von dem Mädchen, das du liebst, seit Onkel Robert damals den Terrier seiner kessen Nachbarin Rosalie vergiftete und du gemeinsam mit Rosalies Tochter (Oh Göttin!) im Kindergarten den Leichenzug organisieren musstest. Oder zumindest ihre Nachfolgerin. Weißt du, wen ich meine? Hast du ihr Gesicht vor dir?

Ja, in diesem Buch geht es um Frauen und wie man sie verführt. Nein, dieses Buch alleine kann aus dir keinen neuen Casanova machen. Ohne dein Zutun bringt es dich genauer gesagt keinen einzigen Schritt weiter. Du kannst hunderte Bücher kaufen und dir von ihnen den richtigen Umgang mit Frauen dozieren lassen - wenn du hinterher bloß zum Wichsen unter die Dusche gehst, ist nichts gewonnen. Entscheidend ist also, was du draus machst (du weißt schon, so wie beim LSD, dem Kommunismus und beim Hartweizengrieß). Und was bedeutet das, etwas daraus machen?

Es heißt, dass du deinen Arsch hochkriegst. Es heißt, dass du rausgehst und genau das tust, wovor du dich am meisten fürchtest. Es bedeutet, deine Masken abzulegen und gegen die Sonne anzublinzeln, auch wenn es anfangs brennt wie die Hölle. Das alles kann ich nicht für dich tun. Das kann, genauer gesagt, niemand jemals für dich tun. Frauen zu verführen scheitert daran, woran auch ein glückliches Leben scheitert: An der Angst.

Worum geht's hier also wirklich? Um Aufmunterung und Mutmache. Um einen dezenten Tritt in den Arsch. Um die Hoffnung, dass ich dir, lieber Leser, ein selbstbestimmtes Leben schmackhaft machen kann. Ich habe dafür den denkbar verführerischsten Köder an den Haken genommen. Jetzt musst du nur noch anbeißen. Die Kunst der Verführung verweist wie unzählige andere Disziplinen am Ende auf eine Kunst der Lebensführung selbst, und die Welt braucht Männer von der Art, wie du einer werden könntest (und Frauen, wie du sie wirst haben können).

Obwohl es für das Verständnis des Buches irrelevant ist (eine Handvoll nützlicher Fachausdrücke habe ich verwendet, sie werden im Glossar am Ende des Buches und im Text an passender Stelle erklärt) und keine Vorkenntnisse erforderlich sind, möchte ich darauf hinweisen, dass ich dieses Buch als Mitglied der PickUp&Seduction-Community schreibe, die gegen Ende der Neunziger Jahre in den USA entstand und sich vorwiegend per Internet austauschte. Erst vor kurzer Zeit gelangte die Kunde von den selbsternannten Profi-Aufreißern durch Neil Strauss' Bestseller *The Game* (deutsch: *Die perfekte Masche)* nach Mitteleuropa. Die hiesigen Internet-Foren, denen die wenigen deutschsprachigen Eingeweihten bis dato den Charakter einer schmalen Untergrundszene verliehen hatten, begannen sich plötzlich zu füllen. Viele der interessierten Neuankömmlinge machten mit der Hilfe alteingesessener PUAs *(Pick Up Artists,* zu Deutsch etwa: *Verführungskünstler)* die ersten Schritte auf dem Weg zum Erfolg mit Frauen. Doch die unzähligen frei zugänglichen Techniken, die gedruckt mittlerweile Bibliotheken füllen würden, konnten viele angehende PUAs nicht zufrieden stellen. Was sie zu hören bekamen, waren bloße Anleitungen zum Sex, und sobald sie dieses Ziel erreicht hatten, waren sie im Umgang mit Frauen auf sich alleine gestellt und wurden dabei

häufig von einer bitteren Wirklichkeit eingeholt. Denn zentrale Aspekte des (Zusammen-)Lebens mit Frauen, wie etwa Liebe, Treue, Verlustangst oder Eifersucht, bleiben in der Lehre der Verführungskünstler häufig außen vor; bisweilen hat es sogar den Anschein, dass eine unausgesprochene Regel sie zum Tabu macht. Andere sehen die Verführungskunst sogar als eine Art Rache an den Frauen. Es steht kein Denkmodell zur Verfügung, das die Bedeutung dieser starken und elementaren Gefühle erklären kann. Immer öfter fragen sich Mitglieder der Community: *Wozu das ailes, letzten Endes?* Diese Frage ist nicht zufällig kennzeichnend für Tätigkeiten, die uns langweilig sind, keine starken Gefühle auslösen oder uns sogar abstoßen. Nur einige wenige scheinen einen Weg gefunden zu haben, dauerhaft mit Frauen glücklich zu werden. Leider gehören sie nicht zu den lautesten Stimmen an den mittlerweile weitgehend von kommerziellen Interessen durchdrungenen Treffpunkten der PUAs.

Die Community ist auf einem Auge blind. Sie abstrahiert von Gefühlen oder ist bestrebt, sie zu unterdrücken oder zu verdrängen, um das erreichen zu können, was sie Erfolg bei Frauen nennt. Die Folge ist, dass sich irgendwo zwischen *phase shift* und *kiss close,* zwischen *limiting belief* und *pattern blindness* plötzlich eine bedrückende Orientierungslosigkeit breit macht.

Ich weiß nicht, wie du das siehst, lieber Leser. Aber sind Gefühle nicht der eigentliche Grund, warum wir mit Frauen Umgang haben wollen? Ich für meinen Teil möchte mich nicht emotional kastrieren, wenn ich zum Weibe gehe. Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass die Anhäufung möglichst vieler Vollzüge der finale Zweck jener Kraft sein soll, die Menschen zu den großartigsten Kunstwerken inspiriert hat, Königreiche gestürzt hat und über die die schönsten Geschichten erzählt werden, die es gibt. Ein endloses Enigma wartet darauf, von dir entdeckt und erfahren zu werden. Hoffe nicht, es jemals vollständig lösen zu können!

Als meine Freunde und Kollegen aus der Community begannen, mich mit ihren Beiträgen und Fragen zu einer umfassenderen Darstellung meiner Ansichten anzuregen, dachte ich noch daran, einen „Beziehungsratgeber" zu schreiben, ohne zu erkennen, dass es sich bei dem Wort *Beziehung* nur um ein erlerntes und damit schwer bedeutungs- und zwangsbelastetes soziales Konstrukt handelt, das einem tieferen Verständnis dessen, was zwischen Mann und Frau wirkt, im Wege steht. Erst während der Arbeit an *Lob des Sexismus* wurde mir vollständig klar, dass die scharfe Unterscheidung von Verführung und anschließender glücklicher Partnerschaft nicht zu rechtfertigen ist. Beides gelingt mit denselben Techniken, folgt denselben Gesetzen. Verführung ist das gekonnte Spiel mit einer Magie der Natur, die von all den mühsam gezimmerten Begriffen von Partnerschaft bis Seitensprung nichts weiß. Es spielt somit eine erstaunlich geringe Rolle, ob du diesen Text

als langjähriger Ehemann und Vater liest, der nichts weiter will, als mit seiner Frau bis ans Ende seiner Tage in Glück zu leben, oder als junger Aufreißer, der das kleine Gretchen von nebenan nach Haus geleiten will. Beziehungen sind bloß Verführungen, denen wir ab einem gewissen Zeitpunkt einen anderen Namen geben. Der Verführer behält seine Partnerin, wenn er es auch nach langen Jahren noch versteht, sie zu verführen. Das mag für erfahrene PUAs sogar die wichtigste Information dieses Buches sein.

Nun aber Schluss mit dem Expertentalk für Eingeweihte. Es soll in diesem Buch der Versuch unternommen werden, zu einem umfassenden Verständnis der Verführungskunst in Theorie und Praxis zu gelangen. Das Ziel ist ein Modell, das nichts mehr ausklammern und fürchten muss, und das den grundsätzlichen Mechanismen der Anziehung und der Liebe Rechnung trägt - ohne zu verhehlen, dass wir sie niemals vollständig werden ergründen können und ohne zu leugnen, dass der richtige Umgang mit Frauen nur ein (wenn auch häufig schreiend neonfarbener) Pinselstrich in jenem tragischen Gemälde unserer Existenz ist, das wir uns entweder demütig von anderen hinkritzeln lassen oder das wir selbst malen können, wenn wir den Mut dazu haben.

Also. Lies dieses Buch, denk ein bisschen drüber nach und wirf es dann von mir aus ins Feuer, ehe du in Zentralasien beim Wiederaufbau der Opium-Wirtschaft hilfst.

Bleibt noch etwas zu sagen, ehe wir ins Detail gehen? Ach ja, die obligatorische Warnung für Schnellerschrockene. Vieles, was du hier lesen wirst, wird dich überraschen. Vieles wirst du kaum glauben können. Und vieles wird deiner sozialen Programmierung ein paar veritable *blue screens of death* bescheren. Vorsicht ist geboten. Die harten Fakten über Männer und Frauen lesen sich nicht so stromlinienförmig wie der aktuelle Knigge. Was würde der Steinadler sagen, den du neulich im Fernsehen dieses süße Häschen hast zerfleischen sehen? Er würde sagen: Ich habe die Regeln nicht gemacht. Mache ich mich schuldig, bloß weil ich sie genieße?

Wenn du in dieser Hinsicht übersensibel bist und obendrein zu übereilten Schlüssen neigst, solltest du dieses Buch beiseite legen und über einen anderen Verwendungszweck dafür nachdenken. Ich darf an dieser Stelle auf den verblüffend hohen Brennwert von Papier hinweisen. Durch die geringe Dichte des Buchblocks scheint auch ein Einsatz als Isoliermaterial nicht völlig ausgeschlossen. Hör dich ein bisschen um. Irgendjemand baut immer.

Der Sexismus, den ich lobe, ist unpolitisch und unmoralisch. Er steht nicht im Widerspruch zu Gleichbehandlung und -berechtigung in der Rechtssprechung oder am Arbeitsmarkt. Er taugt nicht zur Rechtfertigung von Unterdrückung, Ausbeutung oder Gewalt gegen Frauen. Er ist die mythische

Kraft hinter der Liebe. Er ist primär, natürlich und unausrottbar, eignet sich zur Ekstase wie zum Selbstmord. Du kannst ihn fühlen, wenn du einer Frau, die du begehrst, in die Augen siehst. Dieses Buch lehrt nichts weiter, als seine Gesetze zu verstehen und sich seine besten Seiten zu Nutze zu machen.

Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Ihn verdrängen, heißt leiden. Ihn spüren, heißt lieben. Ihn verstehen, heißt verführen. Denn nirgendwo fällt dieser Unterschied so schwer ins Gewicht wie dort, wo sich die Geschlechter am nächsten kommen: In der Liebe, in Beziehungen und beim Sex.

Kapitel 1

Die alten Affen und ihre Gruppe

Lass uns mit ein paar notwendigen Grundlagen beginnen. Wie war das damals in deiner Schule? Versuch dich zu erinnern. Wie lief das in dieser so genannten „Klassengemeinschaft", die doch in Wahrheit eher eine Gemeinschaft verschieden hoher Klassen war? Waren das junge Demokratien, wo die Stimme eines jeden Einzelnen gleich viel zählte? War das eine harmonische Gruppe, waren das rücksichtsvolle, verständige Kinder, die einander kein Leid antaten? Natürlich nicht. Es herrschte eine strenge Hierarchie, eine Art Hackordnung, die umso deutlicher wird, wenn man sie sich rückblickend als Erwachsener ins Gedächtnis ruft.

Schulklassen sind ein hervorragendes Anschauungsobjekt dafür, wie Gruppenhierarchien zustande kommen. Viele der sozialen Konzepte, die wir mit zunehmendem Alter verinnerlichen (Diskussionskultur, Gleichheitsprinzipien, etc.) und die unseren Blick auf die darunter liegenden Machtstrukturen trüben, greifen bei Kindern noch nicht. Was aber greift, und das praktisch vollkommen kulturunabhängig, ist ein überraschend feinsinniges Bewusstsein für interne Machtstrukturen und der Wille, darin aufzusteigen. Das lässt nur den Schluss zu, dass es sich um angeborenes, instinktives Verhalten handelt, das später durch kulturelle und zivilisatorische Normen gehemmt oder kanalisiert wird. Der springende Punkt ist: Diese Mechanismen wirken unter der Oberfläche weiter, solange wir leben. Obwohl es uns selten bewusst wird, analysieren wir die Gruppen, deren Teil wir sind, unablässig nach den urinstinktiven Prinzipien von Macht, Kampf und Rang. Doch halt, du wolltest lernen, wie man Frauen verführt, nicht wahr? Was hat das mit den Gesetzen der Gruppendynamik zu tun? Nun, nirgendwo spielen sie eine so große Rolle wie bei der Partnerwahl und niemand wendet sie so präzise und gnadenlos an wie Frauen. Wir alten Affen können uns niemals völlig von unseren Trieben und Instinkten frei machen. Und warum sollten wir auch? Sie sind zutiefst menschlich. Es ist besser, wir versuchen, mit ihnen zu leben und sie zu genießen.

Wie also war das damals in der Schule? Einige wenige hatten das Sagen, vermutlich konnte man diese Spitze der Hierarchie sogar an nur einer einzigen Person festmachen, die ich in Folge *Alpha* nennen werde. Es folgte ein „innerer Kreis", der fließend in die Masse der Mitläufer überging. Am Rande der Gesellschaft einzelne Verweigerer und andere Irrlichter; und am unteren Ende die obligatorischen Sündenböcke und Prügelknaben, nach denen treten durfte, wer wollte. Und jetzt frage dich: Wer waren die wenigen Jungs, die damals erfolgreich Kontakte zu Frauen knüpften, während die

Masse mit klebrigen Fingern zu Bett ging? Selbstverständlich waren das die Angesehenen, die Coolen, kurz gesagt, es waren die Gruppenführer.

Schön und gut, das ist lange her, wirst du jetzt vielleicht sagen. Man ist älter und klüger geworden. Reifer. Und sind nicht viele von denen, die damals die Zügel in Händen hielten, erschreckend tief gesunken? Das alles ist richtig. Und trotzdem werden wir eingestehen müssen, dass auch die Gruppen, deren Mitglieder wir als Erwachsene sind, von mehr oder minder verdeckten Machtstrukturen geprägt sind. Denk an deinen Freundeskreis. Sind es nicht stets dieselben Personen, die man ernst nimmt, denen man zuhört, die Entscheidungen treffen, Aufgaben delegieren, sozialen Kontakt zu anderen suchen und ihn genießen können? Und sind es nicht wiederum genau diese Jungs, mittlerweile Männer, die du wegen ihres Erfolges bei Frauen immer beneidet hast? Hinter dem Feigenblatt demokratischer und anderer zivilisatorischer Prinzipien besteht jener Instinkt zur Ordnung der Kräfte fort, der ein Teil uralter Gesetze des Überlebens ist; ein Relikt aus vergangenen Tagen, als Menschen in losen Jagdgemeinschaften (Gruppen!) mit primitiven Waffen in einer feindseligen und unberechenbaren Umwelt ums Überleben kämpften.

Unsere triebhafte Natur versteht nicht viel von *Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit,* denn ihre Logik, die nach wie vor durch unsere Adern fließt, hat von Städten, Staaten und Kultur noch keine Notiz genommen. Doch ihr Erbe ist nicht nur eine Last. Studien zeigen etwa, dass Gruppen ohne Hierarchie gar nicht handlungsfähig sind. „Viele Köche verderben den Brei", heißt das im Volksmund. Nicht ohne Grund ist das Militär, wo im Ernstfall schnelles Agieren über Sieg oder Niederlage entscheidet, durch und durch hierarchisch organisiert. Aber auch im Alltag wird dir schon einmal aufgefallen sein, dass eine Gruppe ohne eindeutigen Führer orientierungslos und langsam agiert. Das kann man besonders häufig im eigenen Freundeskreis beobachten, wenn einmal durch Zufall die Alphas fehlen und wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen. (Etwa, wenn die Frage nach dem bevorzugten Rauschmittel des Abends im Raume steht.)

Du bemerkst schon, worauf ich hinaus will. Wenn du bei Frauen auf Dauer erfolgreich sein möchtest, ist es unerlässlich, innerhalb der Gruppe an Rang zu gewinnen. Als erwachsener Mensch gehörst du üblicherweise mehreren Gruppen an. Etwa ein Fitness-Club, die Seminarklasse an deiner Hochschule, deine Fußballmannschaft und dein Freundeskreis. Viele von diesen Gruppen mögen für die Verführungskunst irrelevant sein, einige eignen sich sogar explizit für „Flüchtlinge", die innerhalb kleiner Nischen ihren anderswo niedrigen Rang zum Beispiel durch großes Fachwissen zu kompensieren suchen. (Böse Zungen behaupten, dies gelte vor allem für bücherschreibende PUAs.) Trotzdem sind Frauen, und dies ist die Lehre

aus diesem Kapitel, bei der Partnerwahl unendlich sensibel gegenüber den Merkmalen von Gruppenführern. Ein Mann, der die Fäden in der Hand hält, übt eine unvergleichliche Wirkung auf das andere Geschlecht aus und der instinktive Seismograph der Frau schlägt aus wie das Pferd eines Adipositas-Patienten: *Er hat einen hohen Status, er hat gute Gene, ich muss, muss, muss ihn haben!* Den statuserhöhenden Effekt der Gruppe nennt man *Social Proof,* und er gehört zu den meistunterschätzten Aspekten der Verführung. (Siehe dazu Kapitel 7d.) Den mit Abstand mächtigsten Social Proof geben Frauen. Es gibt kaum ein größeres Aphrodisiakum für die Mädels als andere Mädels, die dich begehren. Die bestmögliche Begleitung für den Verführer auf der Jagd sind daher Frauen. "Die Verführungskunst nennt Frauen, die dich auf deinen Touren unterstützen, *Pivots.*

Obwohl die Wirkung innerhalb der Gruppe stärker, zuverlässiger und schneller ist, muss ein Alpha einer Frau nicht unbedingt in Begleitung seiner Gruppe begegnen, um Social Proof zu erhalten. Erstens erkennen Frauen, und dies gilt besonders für solche, die in guter Verbindung zu ihrer Sexualität stehen, Alpha-Qualitäten auch dann, wenn sie dem Verführer alleine begegnen. Zweitens weiß der clevere Aufreißer um die Möglichkeit, sich auch dann Social Proof zu verschaffen, wenn er mit seinem Mädchen total isoliert ist. Aus heiterem Himmel erzählt er beiläufig von „dieser unglaublichen Frau", die er „damals auf Haiti" getroffen habe, und die so „sinnlich, einfühlsam und geduldig" gewesen sei, bevor er das Thema plötzlich fallen lässt und sich der gefühlvollen Beschreibung eines karibischen Sonnenuntergangs widmen. Wenn der Verführer es schafft, solche Geschichte wie nebenbei und trotzdem ausführlich, authentisch und gefühlsbetont zu erzählen, wird sich in den Gedanken des Mädchens unwillkürlich die Überzeugung festsetzen, dass dieser rätselhafte Mann, der auf Inseln Urlaub macht, von denen sie bisher bloß geträumt hat, von vielen anderen Frauen begehrt wird und einen dementsprechend hohen Status genießt. Von der Macht des Geschichtenerzählens wird in Kapitel 7h noch die Rede sein.

Unglücklicherweise ist es nicht leicht, innerhalb der Gruppe aufzusteigen. Die Rangleiter ist schließlich dazu da, Stabilität auf Zeit zu gewährleisten. Beginnt ein Mitglied mit geringem Status, dominantes Verhalten zu zeigen, wird er den Druck der über ihm stehenden Personen zu spüren bekommen und riskiert sogar, noch tiefer zu sinken. Es ist faszinierend zu beobachten, mit welcher Zuverlässigkeit das in den unterschiedlichsten Fällen geschieht. Dies ist übrigens der Grund, weshalb uns eine signifikante Verhaltensänderung eines Freundes meist suspekt und unsympathisch erscheint. Unser instinktives Unbewusstes interpretiert sein Verhalten als Gefährdung für die Gruppenstabilität, und eine Konfrontation ist normalerweise die Folge.

Wenn du innerhalb deiner Gruppe aufsteigen willst, solltest du das deshalb langsam und eher passiv tun. Versuch dich zu entspannen und genieße die Gegenwart deiner Freunde. Sprich mit den Leuten! Hilf ihnen, wenn sie Hilfe brauchen, aber erwarte keine Gegenleistung. Mach es nebenbei, ganz selbstverständlich. Verhalte dich niemals unfreundlich, auch wenn du von Gruppenmitgliedern angegriffen wirst. Vermeide bei solchen Angriffen aber Defensive oder Rechtfertigung. (Damit legitimierst du indirekt den Angriff, indem du den *Frame* des Angreifers akzeptierst. Zum diesem Begriff siehe Kapitel 7a.) Du wirst bemerken, dass dir das nur dann gelingt, wenn du selbst dein Verhalten als natürlich und angemessen empfindest. Sobald dir das gelingt, bist du dem Kern der Rolle des Alpha-Mannes schon sehr nahe: In der Lage zu sein, autonom festzulegen, was für dich richtig ist. Die größten Hindernisse auf dem Weg zu einem höheren Status befinden sich in dir selbst. Nicht nur die Instinkte der anderen Gruppenmitglieder hindern unseren Aufstieg, sondern auch unsere eigenen. Beginne am besten damit, systematisch alle Faktoren zu beseitigen, die dich beim Zusammensein mit anderen Menschen stören und die verhindern, dass du dich im Gespräch mit Fremden wohl fühlst. Dann versuche Schritt für Schritt herauszufinden, was deiner Entwicklung zum Alpha im Wege steht. Du kannst dich dazu an der Liste der Merkmale im nächsten Kapitel orientieren. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, wirst du dabei zwangsläufig mit den Ängsten konfrontiert, die deine Entwicklung hemmen. Steck dann nicht zurück oder wirf das Handtuch! Stell dich deinen Dämonen. Ob das bedeutet, dass du dich wegen sozialer Ängste in Psychotherapie begibst oder aber lediglich, dass du dir endlich eine Frisur schneidern lässt, die diesen Namen auch verdient, musst du dann selbst entscheiden. Wichtig ist, dass du den Arsch hochkriegst, dich deinen Problemen stellst und die Konsequenzen daraus ziehst. Im Grunde genommen weiß jeder, wo er anfangen müsste. Es tun bloß die Wenigsten. Gott Vater hat mich vor meiner Geburt nicht beiseite genommen, um mir kollegial auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: „Hör mal, Junge. Hast du noch Zeit für ein schnelles Briefing? Ein Mann zu sein, das funktioniert ungefähr so ..." Zumindest könnte ich mich daran nicht erinnern. Aber ich glaube, ein Mann zu sein hat etwas damit zu tun: Rausgehen und die Welt mit selbst gewonnener Überzeugung nach den eigenen Vorstellungen verändern, so unermesslich schwer das auch scheinen mag. Ich wette, du hast tief in deinem Inneren schon mal etwas Ähnliches gespürt.

Zum Abschluss des Kapitels ein kleiner Vorgriff. „Es gibt nichts, was eine Frau so sehr genießen kann, wie den Sieg über eine andere Frau" heißt es in Laclos' großartigem Briefroman *Les liaisons dangereuses* (deutsch: *Gefährliche Liebschaften,* eine Pflichtlektüre für jeden Verführer). Auch Frauen

bilden Systeme der Rangordnung, jedoch sind diese von jenen der Männer fast vollständig getrennt. Für Frauen ist der Zwang, die Schönste, Klügste, Beste zu sein, eine hochrangige Direktive, die direkt aus dem instinktiven Unbewussten kommt. Wem gebührt der goldene Apfel? Selten werden wir auf das volle Ausmaß der Machtkämpfe innerhalb weiblicher Hierarchien aufmerksam. Denn unter Männern werden Kämpfe um die Herrschaft lautstark und gemeinhin unübersehbar geführt. Wer am Ende Sieger bleibt, muss schließlich bekannt werden, zum Beispiel unter den Frauen der Gruppe. Frauen selbst jedoch tragen ihre Scharmützel selten kreischend, kratzend und beißend aus (obwohl auch das vorkommen soll). Ihre bevorzugten Waffen sind Sprache, Gefühle und Manipulation im weitesten Sinne. Nicht ganz zu Unrecht behaupten viele, dies wären auch die bevorzugten Disziplinen des Verführers.

Für den Verführer ist es nötig, über die Waffen der Frauen und ihre Funktionsweise Bescheid zu wissen. Zum einen, um sie selbst anzuwenden; zum anderen, um ihren Einfluss abwehren zu können, wenn der Verführer selbst ihr Ziel ist. Doch mach dir keine falschen Hoffnungen! Vertraue nicht darauf, in den ureigensten Künsten der Frauen jemals die Meisterschaft ihrer Erfinder zu erlangen! Ich bin sicher, du würdest auch ein Mammut nicht erlegen wollen, indem du dir Stoßzähne und ein dickes Fell wachsen lässt. Nein, du würdest einen Speer oder ein anderes Werkzeug zur Hand nehmen und damit die Vorteile deiner Natur ausnutzen. Die Waffe der Wahl im Umgang mit Frauen aber ist nichts anderes als die Attitüde und das Selbstverständnis des Alpha-Mannes. Besser noch: Frauen sind von Natur aus darauf programmiert, sich von diesem Speer verwunden zu lassen. Denn das fühlt sich einfach wundervoll an ...

So, nun aber Schluss mit dem kriegerischen Vokabular und der Phallus-Symbolik. Wie Frauen es schaffen, männliche Gehirne quasi kurzzuschließen, und wie der Verführer darauf reagiert, wird das Thema von Kapitel 9 sein.

Zusammenfassung: **Die Gruppe ist der Ort der Partnerwahl und erzeugt selbst den Maßstab, mit dem ihre Mitglieder gemessen werden. Unter dem Verputz unserer Vorstellungen von Demokratie und Gleichberechtigung wirkt das genetisch fixierte Streben nach einer hohen Position. Gruppen haben immer ihren Anführer. Wenn es nicht du bist, ist es jemand anderer. Männer mit hohem Status üben eine große Anziehungskraft auf Frauen aus, weswegen ein hoher Status für den Verführer unverzichtbar ist. Die wichtigste Eigenschaft des Gruppenführers ist seine umfassende soziale Kompetenz. Dein Aufstieg zu einem höheren Status steht und fällt mit dieser Fähigkeit! Der erste Schritt für einen Anfänger kann daher immer bloß lauten:**

Sozialisiere dich! Lerne neue Leute kennen! Erlebe die Schönheit der Gesellschaft anderer Menschen und fang an, sie zu genießen. Es wird nicht von heute auf morgen funktionieren, denn die Gruppe hat ein langes Gedächtnis und wird deinen Aufstieg verzögern. Gib nicht auf! Akzeptiere Rückschläge als Teil des Lernprozesses.

Kapitel 2

Alpha - Merkmale des Gruppenführers

Wodurch zeichnet sich nun ein Gruppenführer aus und wie kommt seine Führerrolle zustande? Was ist es denn im Detail, das den Alpha für Frauen unwiderstehlich macht? Werfen wir einen Blick auf seine Eigenschaften. Ich habe den einzelnen Punkten, die eng zusammenhängen und einander teilweise überlappen, viele Praxisbeispiele und Verweise auf andere Kapitel hinzugefügt.

a) Kommunikative Kompetenz, Humor

Der Alpha genießt Gesellschaft. Er hat Spaß daran und kann sich auch in Gegenwart vieler Personen entspannen. Er kommt leicht mit Fremden ins Gespräch und wirkt oft wie der Sprecher der Gruppe, ohne dass er diese Rolle jemals gefordert hätte. Alphas sind direkt, sie reden selten um den heißen Brei herum. Sie sprechen bedenkenlos Dinge aus, über deren politisch korrekte Formulierung sich andere stundenlang den Kopf zerbrochen hätten. Ihre im Laufe der Zeit erworbenen kommunikativen Fähigkeiten machen sie zu großen Organisationstalenten. Meistens haben Alphas auch beruflich viel mit anderen Menschen zu tun.

Alphas haben Humor, spielen aber niemals den Clown. Viele sind unglaublich gute Geschichtenerzähler und verfügen über eine enorme Vielfalt des sprachlichen Ausdrucks. Ich habe Alphas gekannt, die einen Bus voller besoffener Fußballfans mit dem Text der Österreichischen Bundesverfassung zum Lachen gebracht hätten. Nach einer 0:5-Heimniederlage. Alphas kennen eine Menge guter Geschichten, und das kommt nicht von ungefähr: Da sie ein abwechslungsreiches Leben führen und viele Leute kennen lernen, bekommen sie einiges mit.

Alphas leiten das Gespräch, ohne sich künstlich in den Vordergrund zu spielen. Du kannst sie dabei beobachten, wie sie unbeteiligte Anwesende um ihre Meinung bitten oder allzu stillen Gruppenmitgliedern das Wort erteilen. Sie geben die Themen vor und werden viel öfter als andere Gesprächsteilnehmer angesprochen. Man sucht ihre Aufmerksamkeit. Gespräche mit Alphas sind eine lohnende Angelegenheit. Während viele Männer mit Frauen völlig anders sprechen als mit ihren Geschlechtsgenossen und peinlich genau auf jedes einzelne Wort achten, scheint der Alpha hier erstaunlich wenig Unterschied zu machen. Obwohl Alphas niemals beleidigend werden, kann es für Uneingeweihte geradezu verblüffend sein, welche derben Zoten sich Frauen von einem Alpha-Mann gefallen lassen. „Sollte der Typ nicht längst drei

Ohrfeigen verdient haben?" fragst du dich vielleicht selbst oft, wenn Alphas in deiner Gegenwart mit Frauen ihre Scherze treiben. Doch dieses Verhalten, das man *C&F (cocky and funny,* zu Deutsch etwa: *Selbstbewusst und neckisch)* nennt, ist vielleicht der wichtigste Trick im Zauberkasten des Verführers. Es handelt sich dabei um verkappte Dominanzhandlungen, die sehr stark auf Frauen wirken und Teil des natürlichen Ablaufs bei der Anbahnung von Sex sind. Das C&F oder andere Dominanzhandlungen eines Mannes mit hohem Status löst in Frauen das tief empfundene Bedürfnis aus, sich diesem Mann sexuell hinzugeben. (Natürlich heißt das nicht, dass das immer geschieht.) „Was sich liebt, das neckt sich" behauptet zu Recht der Volksmund. Eine Frau nicht ernst zu nehmen, bedeutet übersetzt nichts anderes als: *Schätzchen, ich bin hier weit und breit der Größte und wenn du nichts dagegen hast, sorge ich demnächst persönlich dafür, dass dir dein 'Nachtschlaf abhanden kommt.*

Keine Meisterschaft kommt ohne Übung. Niemand erwirbt sich die Fähigkeit zu Witz und Sprachtalent über Nacht. Am Anfang stehen der Spaß an der Gesellschaft anderer und viel, viel Übung.

> Vor einigen Jahren war ich Mitglied eines Vereins in meiner Heimatstadt. Unbestrittener Gruppenführer war K, ein etwa dreißigjähriger Mann mit erstaunlichen humoristischen Fähigkeiten. Wo immer er auftauchte, gab es etwas zu Lachen. Ich habe ihn niemals von anderen Menschen isoliert angetroffen. Er hatte eine einzigartige Begabung, aus den uninteressantesten Dingen kurze, einprägsame und irrwitzige Geschichten zu machen. Er witzelte über die Eigenart seines Nachbarn, Pflaumen mit Messer und Gabel zu essen, ebenso gekonnt wie über Tagespolitik und Zeitgeschehen. Ziel seines Spotts waren häufig auch andere Vereinsmitglieder und deren Macken, doch er wurde dabei niemals verletzend und angriffig. Diese dominanten Gesten waren also stets sozial verträglich. Man konnte zu jedem Zeitpunkt spüren, dass er diese Menschen mochte.
>
> Einmal gab es Zoff, es war zu einer tätlichen Auseinandersetzung zwischen zwei Freunden K's gekommen. Dicke Luft. Doch als K den Raum betrat, machte sich automatisch Entspannung breit. K machte ein paar Scherze und plötzlich schien alles beim Alten zu sein. Die beiden Streithähne beruhigten sich. Sein Auftreten alleine hatte die Gruppe stabilisiert.
>
> Unlängst habe ich erfahren, dass K seinen Beruf gewechselt hat und vom Verkauf in den künstlerischen Bereich gewechselt ist.

b) Großer Freundeskreis

Alphas kennen jede Menge Leute und gehören vielen verschiedenen Freundeskreisen an. Durch ihren hohen Status haben sie häufig Zugang zu exklusiven Gruppen. Sie sind gerne gesehene Gäste auf Festen und Parties, denn wo sie auftauchen, haben auch andere eine gute Zeit. Ich bin sicher, auch du kennst eine Handvoll solcher Leute. Ob dein eigener Rang in der

Gruppe niedrig ist, erkennst du übrigens mit erstaunlicher Zuverlässigkeit daran, dass du diese Personen insgeheim hasst. Na, weißt du, von wem ich rede? Man kann gar nicht oft genug betonen, dass der Weg des Alpha mit einem ausgedehnten sozialen Leben beginnt. Erst im intensiven, jahrelangen Umgang mit anderen entwickeln sich die Fähigkeiten des Verführers. Wenn du bisher ein Sozialmuffel warst, ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, das zu ändern. Schließ dich Clubs an, werde Mitglied in Vereinen und anderen Organisationen. Geh mit deinen Freunden aus und sprich endlich die brünette Schönheit mit der Kulturvortäuschungstasche und der struppigen Töle im Park an, die dir immer Blicke zuwirft, wenn du auf dem Weg nach Hause an ihr vorbeigehst. Rede mit den Leuten! Finde mehr über sie heraus! Die meisten Menschen lieben es, über sich selbst und ihren Alltag zu erzählen, wenn man sie dazu ermutigt. Alphas lieben die Leute, mit denen sie sich umgeben. Doch um jemanden zu mögen, muss man ihn erst einmal kennen lernen. Mach den ersten Schritt. Gib dich der Faszination hin, anderen Menschen in die Karten zu schauen.

Ich erinnere mich an einen Klassenkameraden Z in der Mittelschule. Zu einer Zeit, als die meisten der Jungs damit beschäftigt waren, möglichst kreative Wege bei der Beschaffung, Nutzung und dem anschließenden Verschwindenlassen pornographischen Materials für den Eigengebrauch zu beschreiten, hatte Z durch seine zahlreichen Hobbies und seine kommunikative Art bereits Zugang zu Freundeskreisen, von denen wir anderen bloß träumen konnten. Z trieb Kampfsport, war künstlerisch tätig, und lernte pro Woche mehr Leute kennen als die meisten seiner Altersgenossen in ihrem ganzen Leben. Ich kann mich nicht erinnern, dass er jemals versucht hätte, damit anzugeben. Er hatte einfach Freude daran, etwas über diese Leute zu erfahren.

Doch Z war kein junger Gott, dem alles automatisch zufiel. Kein Mann und schon gar kein jugendlicher Mann ist ein unverletzlicher Gewinner, auch wenn es so erscheinen mag.

Z himmelte jahrelang dieselbe Frau an, die ihm immer wieder Abfuhren erteilte. In Gegenwart von Frauen schien er überhaupt eher schüchtern zu sein, und ich glaube nicht, dass er seine ersten sexuellen Erfahrungen wesentlich früher hatte als wir anderen. Doch das konnte ihn nicht erschüttern. Während einer Partie Billard fragte ich ihn einmal nach seiner Angebeteten. Er sagte lachend: „Bis ich weiß, wie ich sie bekommen kann, spiele ich einfach weiter Pool."

Soviel ich weiß, ist Z heute selbstständig und leitet seine eigene Firma. Alles andere hätte mich auch gewundert. Ihm wohnte von Anfang an ein gewichtiges Merkmal des Alpha inne: Die Fähigkeit, sich klare Ziele zu setzen und sie zu erreichen - auf eigene Faust, wo es nötig ist, und mit der Hilfe anderen, wo es möglich ist.

c) Selbstvertrauen, Mut, Verantwortung

Alphas ist eine gehörige Portion Frechheit zu Eigen. Sie vertreten ihre Meinung standhaft und gelassen; selbst dann, wenn sie damit in der Minderzahl sind. Doch niemals wollen sie um jeden Preis Recht behalten. Sie haben kein Problem damit, sich von ihrem Gesprächspartner überzeugen zu lassen. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten und übernehmen die volle Verantwortung für ihre Handlungen. Sie lieben die Herausforderung und haben den Mut, ungewöhnliche Dinge zu tun. Während du noch denkst *Das klappt doch nie, damit kommt er niemals davon!* überlegt sich der Alpha schon den nächsten spaßigen Mist. Nur oberflächlich scheint er dabei einer „Scheiß drauf!"-Maxime zu folgen. Tatsächlich hat er längst genug Erfahrungen gemacht, um die Folgen seines Tuns abschätzen zu können. Selbst wenn mal etwas schief geht, scheint das kein großes Problem zu sein. Die Leute mögen ihn einfach zu sehr, um ihm auf Dauer irgendetwas übel zu nehmen. Außerdem sind Alphas Misserfolgs-Profis. Ein Alpha stößt eine Tasse Kaffee vom Tisch und versaut dir den neuen Teppich? Er wird sich entschuldigen, doch noch bevor du weißt, wo du mit deiner Tirade beginnen sollst, hat er im Kaffeefleck längst die Umrisse heftig kopulierender Weißstörche erkannt und bringt die Gruppe damit zum Lachen. Seine Schwächen werden dem Alpha selten angekreidet. Sie werden als integrale Bestandteile seiner Persönlichkeit empfunden und machen ihn nur noch sympathischer.

Dass der Alpha von kaum einem Menschen oder einer Sache abhängig ist, macht ihn nahezu immun gegenüber jeder Art von Manipulation. Es ist zum Beispiel unmöglich, ihm auf Dauer böse zu sein. (Beleidigt zu spielen ist eine der häufigsten Manipulationen überhaupt. Die Zutaten hierbei sind Schuld und gleichzeitiger Rückzug, um dem Partner die eigene Person zu entziehen. Das Ziel des Beleidigten ist Kontrolle.) Im Extremfall würde er einfach verschwinden und dich mit deinem Zorn alleine lassen. Das ist einer der Gründe, warum Alphas automatisch mental gesunde Frauen anziehen. Hochmanipulativen Frauen bieten sie keine Angriffsfläche, denn Manipulation arbeitet immer mit Zwängen und Bedürfnissen des Partners. Zu einer ausführlichen Darstellung weiblicher Manipulation siehe Kapitel 9c.

Noch ein sehr wichtiger Punkt, der dem Selbstvertrauen zuzuordnen ist: Alphas verstecken ihre Sexualität nicht. Gewiss, sie erwähnen nicht in jedem Satz ihren derzeitigen Zustand sexueller Erregung und beginnen Small Talk in einem Cafe üblicherweise genauso wenig wie du mit dem Hinweis auf den maximalen Flüssigkeitsdurchsatz ihres Zapfhahnes unter Volldruck. Doch ihr Verhalten lässt insgesamt niemals Zweifel daran zu, dass sie sexuelle Wesen sind. Sie können über Nordkoreas Außenpolitik während der Achtziger Jahre im Beisein ihrer Kollegen ebenso entspannt und kenntnisreich erzählen

wie von den Vorzügen und Nachteilen von Penisringen. Sie schämen sich nicht für ihre Sexualität, akzeptieren sie als einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens, und sie verbergen es nicht, wenn ihnen ein Vertreter des anderen Geschlechts gefällt.

Vor einigen Jahren besuchte ich die Geburtstagsfeier einer Freundin. Es war Spätsommer. Im Garten hatte man ein kleines Büffet eingerichtet und ich widmete meine volle Aufmerksamkeit der ordnungsgemäßen Vernichtung sämtlicher Lachsbrötchen, die weniger schnell laufen konnten als ich. Ich lag gut in der Zeit, als neben mir wie aus dem Nichts eine schwarzhaarige Schöne mit gelinde gesagt gewagtem Ausschnitt erschien, um mir die letzten Brötchen streitig zu machen. Nanu, wer ist denn das? Sie war mir noch gar nicht aufgefallen. Ich hielt den Körper abgewandt und drehte ihr nur den Kopf zu, um sie ausgiebig und vollständig zu mustern. Selbstverständlich bemerkte sie meinen Blick sofort, wartete aber noch einige Sekunden, ehe sie mir den obligatorischen „Und wer verdammtnochmal bist *du*?"-Blick zuwarf.

Lady Lachsbrot: „Wo schaust du denn hin?"

Ich: *(Lächeln, ruhige Stimme, Augenkontakt)* „Ich sehe DICH an. Dich, und was du mit dir herumträgst." *(Ich ließ offen, ob ich die Brötchen auf ihrem Teller oder den Inhalt ihres Oberteils meinte.)*

Unser Augenkontakt hielt an. Man konnte ihr förmlich dabei zusehen, wie sie augenblicklich in einen erregten Zustand verfiel. Sie zog ein verwirrtes Gesicht, lächelte und trat sichtlich überrascht den Rückzug an. Ich widmete mich wieder der Gesellschaft *(die kleine Diebin hatte keine Brötchen übrig gelassen).* Nach kurzer Zeit tauchte Lady Lachsbrot erneut neben mir auf. Ich stellte sie der Gruppe als „meinen tödlichen Feind" in der „Schlacht am kalten Buffet" vor und neckte sie damit, dass sie nach dem Verschlingen ihres Anteils sicherlich „mehr Fisch als Fleisch" sei und sich besser von mir fern halten solle, da sie womöglich auch entsprechend rieche. Als ich begann, sie spielerisch zu berühren *(kleiner Klaps aufs Hinterteil und die Aufmunterung, sich zu entfernen: „Frag doch mal die Leute da drüben, ob sie einen wandelnden Lachs wie dich gebrauchen können[1].")*, wich sie mir kaum noch von der Seite.

Ein bisschen Witz und viel Unverschämtheit hatten mich dieser leidenschaftlichen Frau nahe gebracht. Nach einer Weile begann sie von selbst, mir persönliche Fragen zu stellen: „Wo wohnst du?" - „Warum bist du hier?" - „Was machst du beruflich?" Ich antwortete mit: „Ziemlich weit draußen, Richtung Stockerau. Lauschiger Schrottplatz. Den Gestank der Müllverbrennung bemerkt man kaum noch, sobald die Riechzellen klein bei gegeben haben. Eigentlich rieche ich allgemein nur noch Lachs. Und Frauen, die welchen essen." - „Lachs. So wie du offensichtlich auch." - „Arbeite derzeit als Obermastmeister auf einer Schweinefarm. In meiner Freizeit filettiere ich Lachsbrot-Esserinnen."

An ihrer Körpersprache konnte ich erkennen, dass sie sich bereits stark von mir angezogen fühlte. Wir unterhielten uns eine Zeit lang. Ich lenkte das Gespräch auf starke positive Gefühle aus der Vergangenheit: „Weißt du noch, wie du dich als Kind gefühlt hast, wenn dein Geburtstag näher kam und du kaum noch klar denken konntest bei dem Gedanken an all die schönen Geschenke …?"

Etwas später, als sie neben mir am Tisch saß, nahm ich einfach ihre Hand in meine, während ich redete; so, dass es niemand anderer sehen konnte. Da ich kurz darauf gehen musste, ließ ich sie ihre Nummer in mein Mobiltelefon tippen und verabschiedete mich. Am darauf folgenden Wochenende traf ich sie alleine.

Null Entschuldigung, keine Spur von Scham, dafür umso mehr Dreistigkeit und Spaß am Geschehen. Als Inspiration für C&F reichte ihre Gier nach Lachsbrötchen am Buffet.

Im obigen Beispiel hätten 95% aller Männer während der Situation am Buffet zu verheimlichen versucht, wohin sie ihre Blicke hatten wandern lassen. Du auch? Dafür gibt es keinen Grund! Die eigene Sexualität nicht zu verheimlichen ist in Verbindung mit den anderen Merkmalen des Alpha-Mannes ein machtvolles Instrument des Verführers. Das instinktive Unbewusste der Frau ist förmlich dazu gezwungen, dies als Ausdruck eines hohen Status zu interpretieren, denn untergeordnete Männer vermeiden es, ihre Sexualität Frauen gegenüber offen zu zeigen. Der Verführer muss nur darauf achten, nicht allzu stark gegen die Normen der Gesellschaft zu verstoßen. Doch Vorsicht: Wenn andere Merkmale des Alpha-Mannes fehlen, wirkt das Zur-Schau-Stellen der eigenen Sexualität deplaziert und lächerlich.

Die Unterdrückung der eigenen Sexualität im Umgang mit Frauen ist ein typischer Bestandteil der Symptomatik des *Nice Guy,* die im anschließenden Kapitel zur Sprache kommen wird. Ein weit verbreiteter Irrglaube ist es übrigens auch, dass es irgendjemandem zwischen Merkur und Pluto hilft, wenn du in einer Beziehung deine sexuellen Begierden in Bezug auf andere Frauen zu unterdrücken beginnst. Auf lange Sicht wird das nur zur Folge haben, dass du unglücklich wirst und für deine Partnerin an Attraktivität einbüßt. Dies ist ein Satz, den du in diesem Buch in der einen oder anderen Form noch öfter lesen wirst: Es ist ok, ein Mann zu sein, und es ist ok, wie ein Mann zu fühlen! Immer. Sag dieses Wort am besten ein paar Mal selbst: Immer. Eine Frau, die ihren Mann als sexuelles Wesen erlebt, das von anderen Frauen begehrt wird, fühlt sich zu ihm umso stärker hingezogen, investiert mehr Energie in die Partnerschaft und wird noch stärker versuchen, ihren Mann an sich zu binden. Selbst in Beziehungen, in denen ausdrücklich sexuelle Treue vereinbart wurde, kann das, was wir unter der Bezeichnung *Seitensprung* kennen, die Partnerschaft stabilisieren. Wenn du jetzt schon schockiert bist, liest du besser nicht im Kapitel 7d nach, wo ich die Steigerung der Attraktivität durch Konkurrenz ausführlich bespreche.

Mit anderen Menschen kennt der Alpha keine Angst. Gegenüber fremden Personen verhält er sich innerhalb von Minuten genauso wie gegenüber seinen langjährigen Freunden. Sein Mut ist in seiner Persönlichkeit verankert. An welchem Ort auch immer er sich gerade aufhält, er macht ihn zu einem Teil jener Realität, in der er sich wohl fühlt, nämlich seiner eigenen. Seine Persönlichkeit steht nicht zur Diskussion: Er ist, was er ist. Wer sich ihm nähert, betritt automatisch seine Welt. Nicht einmal die schönste und klügste Frau auf Erden könnte ihn dazu bringen, sich vorsichtig oder unterwürfig zu verhalten. Im Gegenteil, besonders die Frauen, die er begehrt, behandelt er neckisch und vordergründig respektlos, jedoch niemals beleidigend. Der Ärger der Mädels über seine derben Witze scheint stets sofort zu verrauchen. Du kannst die verwöhntesten, zickigsten Gören dabei beobachten, wie sie in seiner Gegenwart zu kichernden kleinen Mädels werden.

Mein guter Freund und Kollege T zog in seinem winzigen Studentenheimzimmer eine riesige Marihuana-Pflanze unter Kunstlicht groß. Das wusste zu Anfang nur er allein; gegen Ende der Blütephase aber, als der typische Gestank der Droge sich überall zu verbreiten begann, wusste es der gesamte Flügel des Hauses. Das waren immerhin ungefähr dreißig Leute. Wir spekulierten, wann und wo es ihn erwischen würde. Doch alles was letztlich passierte, war, dass T für den Rest seiner Studienzeit eine anständige Portion Gras für alle Anlässe besaß. Tatsächlich war er die Sache trotz allem keineswegs völlig unvorbereitet oder leichtsinnig angegangen. Er hatte sich über die Rechtslage informiert und den Schaden abgeschätzt, der ihm im schlimmsten Falle gedroht hätte. Davon abgesehen bin ich sicher, dass T dem Richter ohne große Mühe glaubhaft vermitteln hätte können, die Staude hätte nur der Raumluftverbesserung, der Heilung seines Asthmaleidens und dem Wohlbefinden von Olof, seiner marihuanasüchtigen schwedischen Zimmerpalme gedient. Und am Ende wäre auf mirakulöse Weise sehr bald alles wieder im Lot gewesen.

T war schon immer ein respektloser Sack gewesen. In Schulzeiten fragte er verknöcherte Lehrerinnen, ob sie noch regelmäßig Sex hätten, experimentierte während des Unterrichts mit brennenden Schreibutensilien und schrieb Schmähgedichte über den Direktor der Anstalt, die er am Schwarzen Brett anschlug. Immer wenn du dachtest *'Damit kommt er nicht durch!'* ging er mit erhobenem Mittelfinger einen Schritt weiter.

Ohne Zweifel diente seine Attitüde teilweise auch der Verschleierung seiner Ängste und Schwächen. Er verweigerte sich der Gruppenhierarchie der Klasse und war mit Frauen lange Zeit nicht besonders erfolgreich. Doch auf jeden Fall machte er viele wertvolle Erfahrungen damit, wie Autoritäten am besten der Wind aus den Segeln genommen wird und sich am Ende alles vor Lachen biegt.

Heute lebt er sein Leben nach eigenen Regeln, hat mehr Frauen als es Flöhe in Kindergärten gibt und schreibt Gerüchten zu Folge an seinem ersten Buch. Irrer Kerl.

Noch etwas. Alphas prahlen nicht. Angeberei bedeutet übersetzt nichts anderes als *Ich habe meine minderwertige Stellung in dieser Gruppe doch gar nicht verdient! Seht doch einmal her, was ich alles kann und weiß!* Der Alpha hat das nicht nötig, denn er steht bereits an der Spitze und die Führerschaft innerhalb der Gruppe ist für ihn Alltag. Für den Verführer bedeutet das: Niemals angeben! Frauen haben einen sechsten Sinn für Eindruckschinden und Gier nach Anerkennung. Die wertvollsten und faszinierendsten Frauen werden als erste erkennen, worum es sich dabei eigentlich handelt: Um die Kompensation einer Minderwertigkeit. Also. Tu es einfach nicht.

Ich traf B, einen fast vergessenen Freund aus Grundschulzeiten, Anfang 2003 in Wien wieder. Wir waren uns zufällig über den Weg gelaufen, hatten einander erkannt und waren ins Gespräch gekommen.

B erzählte, er hätte inzwischen einen guten Posten in einem großen Versicherungsunternehmen. Um Himmels willen, dachte ich, während mir das Gesicht einschlief. Wie werde ich bloß diesen Langweiler los?

Irgendwann in den darauf folgenden Wochen besuchten wir trotzdem gemeinsam eine Party. Es waren ein Dutzend Gäste geladen, die sich prächtig amüsierten. B selbst kam in Begleitung von gleich zwei Mädchen. Es handelte sich dabei, wie ich später herausfand, um seine Frau und seinen ständigen Seitensprung. Etwas später traf noch eine völlig kahl geschorene, unablässig Kaugummi kauende Siebzehnjährige mit grandioser Figur ein, die knapp in die Runde grüßte und sich ansonsten unverzüglich daran machte, B's verspannte Schultern zu massieren *(und wiederholt seinen Nacken zu küssen).*

Ein paar Tage später ging ich mit B und ein paar Freunden in der Innenstadt auf einen Kaffee. Ein junges Mädchen aus unserer Gruppe fragte B, ob er vergeben sei.

B sagte lächelnd: „Nein, ich bin Jungfrau. Tatsächlich bist du die erste Frau, die ich überhaupt jemals angesehen habe."

Wie viele Männer hätten in dieser Situation versucht, mit ihren Verführungskünsten anzugeben? Alpha-Männer müssen nur selten bewusst Energie aufwenden, um ihren hohen Status zu vermitteln. Wo andere heißlaufen, weil sie endlich die Gelegenheit erspähen, sich beweisen zu können, kann der Alpha sich entspannt zurücklehnen. Tatsächlich kannst du Alphas sogar dabei beobachten, wie sie ihren hohen Status oberflächlich sogar zu schmälern versuchen. Diese cleveren Leute scheinen zu wissen, dass ihre Rolle als Gruppenführer ohnehin nicht unbemerkt bleiben kann. Indem sie zu ihren unzähligen Signalen, die hohen Wert vermitteln, einige wenige gegenteilige Signale bereitwillig hinzufügen, steigern sie nur die Sympathien und geben zu verstehen: *Von mir droht kein Angriff.* Deshalb können diese gefälschten Schwächen im Umgang mit Frauen sehr nützlich sein. Sie werden dann als charmant empfunden.

Vorsicht! Dies funktioniert nur, wenn der hohe eigene Wert schon hinreichend deutlich gemacht wurde. Anfänger sollten darauf verzichten.

d) Führungskompetenz und Dominanz

Alphas sind die Führer ihrer Gruppe. Sie arrangieren Zusammenkünfte, organisieren Unternehmungen, treffen Entscheidungen. Ohne sie machen sich Rat- und Orientierungslosigkeit breit. Doch der Alpha herrscht nicht wie ein König über seine Untertanen. Das Konzept des Alpha-Mannes, das uns Mutter Natur in die Gene gebrannt hat, hat mit solchen rationalen Konstrukten nichts zu tun. Der Alpha ist durch seine überlegenen Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen schlicht die beste Wahl. Er ist der Mann, von dem seine Freunde sagen: „Er ist ein ziemlich cooler Typ." Oder: „Ein irrer Hund, mit dem man jede Menge außergewöhnlicher Dinge erleben kann." Frauen lieben es, von ihren Partnern geführt zu werden. Erwarte aber bloß nicht, dass sie dir dazu eine Anleitung zum Namenstag schenken, oder dir eines Tages eine entsprechende Notiz an die Windschutzscheibe deines Autos heften! Vielen Frauen ist dieses Faktum nicht einmal bewusst. Egal, ob du sie gerade zum ersten Mal gesehen hast oder seit zwanzig Jahren mit ihr verheiratet bist: Triff die Entscheidungen! Nur an Frauen mit hohem Selbstwertgefühl kannst du die Entscheidungsgewalt teilweise abgeben. Andere Mädchen würden dich dafür unverzüglich auf eine Umlaufbahn um das nächstbeste transplutonische Objekt schicken. Warum das Selbstwertgefühl einer Frau für den Verführer ein so wichtiger Faktor ist, erfährst du im Kapitel 6.

Das könnte für dich, lieber Leser, ein schwerverdaulicher Brocken sein. Ja, ich will damit tatsächlich sagen: Willst du Frauen verführen oder in einer glücklichen Beziehung leben (beides ist letztlich einerlei), tust du gut daran, im privaten Bereich sämtliche Vorstellungen von Gleichheit und Demokratie zu verwerfen. Vertrau mir: Selbst wenn du diesen Ratschlag beherzigst, wird deine Partnerin niemals hilflos oder deine Untergebene sein. Frauen verfügen über ihre eigene Macht, eine oberflächlich sanfte, aber im Kern grandiose Gewalt, und die setzen sie auch ein. Es gibt Männer, die ihr Leben lang glaubten, ihre Frauen vollständig zu beherrschen - und doch waren sie, ohne es überhaupt zu merken, stets selbst die Beherrschten. Unterschätze niemals die Macht des Yin! Versprich mir das, sonst mach ich hier noch auf fernöstlich und erzähle dir vom Mondlicht, das wie das Wasser überall hinflutet ...! Jedenfalls sollten wir es den Frauen gleich tun und unsere Stärken nützen.

Der Alpha hat nicht nur die Fähigkeit zur Führung sondern auch den Mut, für sich und seine Gruppe Vorteile zu fordern und Ansprüche zu erheben. Doch ich habe niemals einen Alpha erlebt, der den Anspruch auf seine Führerschaft verbal zum Ausdruck gebracht hätte. Ein Mann, der sagt: „Ich bin hier das

Alphatierchen und ihr seid meine Untergebenen!", macht sich bloß lächerlich. Tatsächlich ist das sogar ein Anzeichen für „psychotisches" Selbstbewusstsein, das für Personen mit sehr niedrigem Selbstwertgefühl typisch ist. Hier greift eine Regel, die für den Verführer von zentraler Wichtigkeit ist, und der in diesem Buch noch viel gehuldigt werden soll: „Das Wort ist der Schatten der Tat." (Demokrit, 460 bis 371 v. Chr.) Wann immer du etwas mit einer Handlung zum Ausdruck bringen kannst, anstatt es zu sagen: Tu es und halt die Klappe. Anstatt anderen deine Regeln zu diktieren, lebe diese Regeln. Der Eindruck, den du hinterlässt, wird ungleich stärker sein.

Auf den ersten Blick erscheinen Alphas egoistisch, und ohne Zweifel widmen sie den größten Teil ihrer Energie dem Erreichen ihrer Ziele und dem eigenen Wohlbefinden. Doch vergiss nicht, dass sie auch die Last der Verantwortung für die Gruppe tragen. Ein Alpha bedenkt immer das Wohl der Gruppe, das Wohl seiner Freunde. Selbst die Frau seiner Träume wird ihn nicht dazu bringen, seinen Freundeskreis zu vernachlässigen. Er ist seinen eigenen Regeln und Prinzipien treu. Welche das sind, ist eine andere Frage.

Frauen sehnen sich nach solchen selbstbewussten Männern. Moral spielt dabei keine Rolle: Ich kenne Typen, denen ich nicht mal glauben würde, dass sie pinkeln waren, wenn sie mit dem Schwanz in der Hand vom Scheißhaus kommen. Trotzdem sind sie extrem erfolgreich bei Frauen. Männer, die sich für ihre Handlungen und ihre Persönlichkeit nicht schämen und zu sich selbst stehen, können ebenso gut Missionare wie Berufsgangster sein: Die Frauen werden sie lieben. Glaubst du denn, es ist Zufall, dass etwa Gentleman-Diebe so häufig die charismatischen Protagonisten großer Kinogeschichten sind? Frauen lieben solche Figuren, denn sie vereinen unzählige Alpha-Qualitäten in sich und nehmen sich im wahrsten Sinne des Wortes, was sie wollen. Sieh dir *Ocean's Eleven* und die *Thomas Crown Affair* an und lerne!

Der Alpha versteht es, seine dominante Haltung anderen gegenüber in eine sozial akzeptierte Form zu bringen. Das Resultat sind Handlungen, die von uns als selbstbewusst, entspannt, angemessen oder spaßig wahrgenommen werden. Ein gutes Beispiel ist C&F, wovon bereits die Rede war. Auch ein herzhaftes Lachen und ein guter Witz in einer angespannten Situation sind Dominanzhandlungen. Alphas neigen dazu, ihre Freunde liebevoll zu necken und machen dabei bei Frauen keine Ausnahme. Doch auch körperliche Berührungen können einen ähnlichen Zweck erfüllen. Alphas scheinen das Recht zu haben, alles und jeden anzufassen. Das kann die Hand auf der Schulter eines Freundes sein, wenn ihm der Alpha die Frage stellt: „David, wie geht es dir denn nun mit deinem neuen Job?" Oder ein kurzer Griff an Rücken und Hüfte eines schönen Mädchens an einer überfüllten Bar, bevor der Alpha sich den Weg an ihr vorbei zu einer Freundin bahnt: „Schätzchen,

lässt du mich kurz vorbei...?" Oder das Umarmen einer guten Freundin (oder einer völlig Fremden). All das tun Alphas vollkommen selbstverständlich und ohne darüber nachzudenken. Der Verführer aber hat die Möglichkeit, die enorme Durchschlagskraft körperlicher Berührung willentlich einzusetzen. Meisterhaft ist ihre Verwendung dort, wo sie gar nicht recht wahrgenommen wird. Siehe dazu das Kapitel 7c.

Wenn du die Personen in deinem Freundeskreis beobachtest, wirst du feststellen, dass Mitglieder mit geringem Status kaum jemals andere Personen berühren, am allerwenigsten Frauen.

Vor einigen Wochen war ich bei A und seiner Freundin, einer HSE-HD-Frau des submissiven Typs *(zur Erklärung siehe Kapitel 6c)* zu Gast. Mit solchen Mädchen gelingen die stabilsten und dauerhaftesten Beziehungen überhaupt. Tatsächlich sind die beiden seit ihrer Jugend, das sind beinahe zehn Jahre, ein Paar. Ich sah mir A's Verhalten genauer an und war wenig überrascht, das Verhaltensprofil eines Alpha-Mannes zu finden. A arbeitete als Geschäftsführer in einem Restaurant und als die Gäste zusammen am Tisch saßen, fragte ich ihn nach den unangenehmen Seiten dieses Jobs. Die Anwesenden bekamen eine äußerst unterhaltsame Insidergeschichte zu hören, die von einem rangmäßig eigentlich unter ihm stehenden Koch erzählte, der A eine Zeit lang gehörig auf der Nase herumgetanzt war. Ohne darüber Bescheid zu wissen, wandte A damit eine Meistertechnik der Verführung an: Dein eigenen Status mit Worten schmälern, während Körpersprache, Sprachstil und Verhalten Genuss und Spaß an der ganzen Sache verraten. Aber A's Fähigkeiten gingen noch weiter. Ich bemerkte, dass er seiner Freundin kleine Dinge zu tun auftrug. Es konnte sein, dass er sie, ohne viel Aufhebens darum zu machen, den Zucker für den Tee holen oder ein paar Dosen Bier zum Einkühlen bringen ließ. Dies alles geschah völlig selbstverständlich und nebenbei. Gelegentlich näherte A sich seiner Freundin an, küsste sie und berührte sie. Wenn seine Freundin das tat, stieß er sie spielerisch zurück und neckte sie, um sich kurz darauf nach eigenem Ermessen wieder körperlich und sprachlich zu nähern, liebevoll, zärtlich oder beinahe grob, ehe die Sache von vorne losging.

Ein großartiger Verführer! Frauen lieben das Spiel mit Annäherung und Zurückweisung und den Gefühlen, die dabei entstehen; sie lieben es, die Unterlegenen zu sein, um kurz darauf durch Klugheit, Zärtlichkeit und Humor doch dorthin zu gelangen, wo sie sein möchten: Ganz nah bei ihrem Geliebten zum Beispiel. Wenn eine Frau auf diese Spiele emotional und mit Genuss reagiert, ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, dass sie in guter Verbindung mit ihrer Sexualität steht und ihre Rolle als Frau genießt. Der Fachbegriff für A's verführerische Technik lautet *Push/Pull.* Mehr darüber in Kapitel 7e.

Wie bei jedem Alpha finden sich auch bei A die unersetzlichen Grundvoraussetzungen des aktiven Soziallebens und der Freude an anderen Menschen. Man kann A's Freundin für ihre Fähigkeit, diesen Mann jahrelang halten zu können nur bewundern! Die Versuchungen, in die A im Laufe der Zeit geführt wurde, dürften jedenfalls zahlreich gewesen sein.

Doch wie verhält sich der Alpha in Konfliktsituationen? Grundsätzlich versucht er, Konflikte zu entschärfen. Es gehört zu seinen Kompetenzen als Gruppenführer, Auseinandersetzungen zu schlichten. Überhaupt bricht in seiner Gegenwart nur selten Streit aus; umso öfter jedoch, wenn er einmal nicht anwesend ist. Alphas sind enorm einfallsreich, wenn es darum geht, Konflikte zu verhindern oder beizulegen! Wenn man dem Alpha zu Recht etwas vorwirft, wird er sich entschuldigen, falls nötig die Betroffenen entschädigen und es beim nächsten Mal besser machen. Keine große Sache, kein Grund zum Streiten. Du kannst dich im Normalfall darauf verlassen, dass es nicht mehr vorkommt. Denn Alphas lernen schnell und wissen um ihre Verantwortung.

Doch wer den Alpha zu Unrecht angreift, erlebt sein blaues Wunder. Ein solcher Angriff könnte eine schroffe Bemerkung oder eine Respektlosigkeit sein. Tatsächlich (auf instinktiver Ebene) sind solche Attacken freilich nichts anderes als Herausforderungen, beinahe wie vor Kommentkämpfen im Tierreich. Kommentkämpfe sind ritualisierte Kampfhandlungen zum Zweck der Festlegung der Rangordnung. Auch unter Menschen gibt es diese Reibereien, nur werden sie von uns selten als solche erkannt. Und auch unter Menschen gibt es strenge, aber meist ungeschriebene Richtlinien, wie ein solcher Kampf aussehen muss.

Die merkwürdige, aber in der Praxis unheimlich wirkungsvolle Faustregel bei Angriffen lautet: *Niemals defensiv werden.* Tatsächlich haben Alphas die erstaunliche Fähigkeit, ungerechtfertigte Angriffe ebenso ungerechtfertigt abzuweisen, indem sie das Geschehen in einen neuen Kontext bringen. Durch die Weigerung, in die Defensive zu gehen, kombiniert mit einer möglicherweise sogar witzigen Neuinterpretation wird der Angriff selbst entwertet. Genug theoretisiert, schauen wir uns das in der Praxis an.

Mein Freund Z, ein paar Bekannte und ich trinken Glühwein an einem Punschstand. Z trägt ein rosa T-Shirt und eine schwarze Hose. In der Gruppe ist ein junger Mann, den wir eben erst kennen gelernt haben.

Plötzlich spricht er Z an: „Hey ... hast du das *(er zupft an Z's Shirt)* von deiner Schwester ausgeliehen?"

Z meint: „Gefällt es dir?"

Der Typ: „Ein bisschen schwul vielleicht."

Daraufhin legt ihm Z grinsend den Arm um die Schulter: „Und da du auf der Suche nach einem hübschen Stück Arsch bist, ist dir das auch sofort aufgefallen, nicht wahr? *(während die Gruppe zu lachen beginnt, dreht sich Z zu mir und mimt den peinlich Berührten)* Können wir mal Platz tauschen ...?"

Anstatt in die Defensive zu gehen und gegenüber dem Herausforderer, der ohnehin nur sein Mütchen kühlen will, seine Garderobe zu rechtfertigen, dreht Z die Situation mit einer kurzen Bemerkung, offensiver Körpersprache, etwas Schauspiel und sichtlichem Genuss ins Gegenteil. Plötzlich ist eine Realität geschaffen, in der sich Z der sexuellen Avancen eines nervigen Bekannten erwehren muss. Das Ziel des schnellen Kontextwechsels (auch Reframing genannt) ist immer die Erschaffung einer neuen, alternativen, vielleicht sogar spaßigen Wirklichkeit. Wieder haben sozial erfahrene Personen einen riesigen Vorteil, denn natürlich fällt so etwas nicht jedem sofort ein. Reframing ist in vielen Fällen auch das Mittel der Wahl bei der Abwehr von Shit Tests (siehe Kapitel 9d), und somit ein enorm hilfreicher Trick bei der Verführung. Hier vorweg ein kurzes Praxisbeispiel, das zeigt, wie ein schneller Kontextwechsel bei einem Shit Test innerhalb einer Beziehung aussehen kann.

> Ich platze in das gemeinsame Studentenheimzimmer meiner Freundin und einer Bekannten, werfe die Tür knallend ins Schloss und möchte mit lauter Stimme eine lustige Geschichte erzählen, die ich gerade erlebt habe.
>
> Meine Freundin unterbricht mich mit vorwurfsvollem Blick: „Ich hab dir doch schon so oft gesagt, nicht mit der Tür zu knallen. Warum hältst du dich einfach nicht daran?" Unsere gemeinsame Bekannte lässt ihr gequält aussehendes Gesichtchen nicken und grummelt zustimmend.
>
> Ich lege ruhig meinen Mantel ab, setze mich zu meiner Freundin aufs Bett und rede wie ein Vater zu seiner Tochter: „Schätzchen, ich werde dir eine schreckliche Wahrheit über Männer erzählen. *(ermunternd)* Bist du bereit, in die dunklen Geheimnisse der männlichen Existenz eingeweiht zu werden? Dann höre die weisen Worte deines Vaters: Männer sind laut. Männer haben keinen blassen Schimmer von Anstand. Männer riechen nach totem Hund. *(Ich tippe ihr an die Stirn.)* Das IST so. Das wird IMMER so sein. Verstehst du? Gott Vater im Himmel wollte, dass wir Männer Türen knallen! *(Ich lege ihr einen Arm um die Schultern und deklamiere pathetisch)* Und wer sind wir, IHN sich rechtfertigen lassen zu wollen ob seiner himmlischen Ratschlüsse?"
>
> Beide hatten längst zu lachen begonnen. Die Situation war bereinigt.

Gerade noch ein polternder Störenfried und eine Minute später ein Mann, dessen Handlungen nicht nur angemessen und unabänderlich, sondern obendrein noch gottgewollt sind. Nicht schlecht, oder? Lies das Beispiel noch mal und achte darauf, wie ich in die Offensive gehe und eine völlig neue Realität schaffe. Freilich bedeutet mein Verhalten gleichzeitig auch: *Ich nehme deinen Vorwurf nicht ernst.* Frauen trachten danach, ihre Männer zu unterwerfen (der bessere Terminus lautet *betaisieren),* hoffen aber gleichzeitig, das niemals vollständig zustande zu bringen. Warum mein Verhalten im obigen Beispiel keine Strafe für meine Freundin war, sondern ihr im Gegenteil Spaß gemacht und meine Anziehungskraft auf sie gestärkt hat, und was das

alles mit Betaisierung und Anziehung zu tun hat, wird noch zur Sprache kommen.

Die wichtigste Waffe des Alpha ist sein Humor. Witz und Ironie sind die zeitgemäßen Disziplinen der Auseinandersetzung! Übe dich darin! Frauen lieben Männer, die es verstehen, mit sprachlichem Können ihre Konkurrenten zu übertrumpfen. Natürlich steht dahinter die Anziehungskraft männlicher Aggression. Doch wir leben nicht mehr in Zeiten, wo es ausreichte, dem Nebenbuhler eine Delle in den Kopf zu machen. Alphas verstehen es, ihre Aggression in Bahnen zu lenken, die gesellschaftlich akzeptiert sind. Hier tut sich eine Parallele zur Verführungskunst im Allgemeinen auf: Auch Verführung ist zwar im Wesentlichen das Spiel mit sexuellen Urinstinkten und den genetisch fixierten Gesetzen der Anziehung. Doch der Verführer muss dieses Spiel so spielen, dass es grundsätzlichen gesellschaftlichen Normen entspricht.

Noch ein Wort zu körperlichen Auseinandersetzungen. Ich habe noch nie erlebt, dass ein echter Alpha aus eigenem Antrieb ohne zwingenden Grund gewalttätig geworden wäre. Gewalt anwenden bedeutet, nicht gelernt zu haben, zwischenmenschliche Gefechte mit den Waffen der Zivilisation auszutragen, die da heißen: Rede, Witz und Klugheit. Frauen werden sinnlose Gewaltanwendung als den Beleg für Minderwertigkeit erkennen und in ihr das Eingeständnis sehen, zu einem glücklichen Leben in einer zivilisierten Welt nicht befähigt zu sein. Alphas verhalten sich offen, kommunikativ und freundlich und zwar gerade gegenüber jenen Männern, mit denen sie von Frauen in Konkurrenz gebracht werden! Der Subtext dabei lautet: *Ich nehme dich als Konkurrenz nicht ernst. Aber ich mag dich! Lass uns mal Tennis spielen gehen.*

Doch die Welt steckt voller Idioten. Wenn du häufiger mit gewalttätigen Irren zu tun hast, rate ich dir, Selbstverteidigung zu erlernen. Im Extremfall kann das der Unterschied zwischen einer schweren Verletzung und zwei geprellten Fingerknöcheln sein. Wenn sich der Alpha mit einem gefährlichen körperlichen Angriff konfrontiert sieht, wird er versuchen, seinen Gegner mit maximaler Entschlossenheit in kürzester Zeit auszuschalten, ohne daran Freude zu haben. Doch dazu kommt es ausgesprochen selten.

Zu guter Letzt: Gewalt gegen Frauen ist für den Alpha ein absolutes und vollständiges Tabu. Keine geistig gesunde Frau wird einen Mann als Partner akzeptieren, der sie schlägt oder auf andere Art missbraucht. Frauen, die trotzdem immer wieder an solche Männer geraten, waren fast ohne Ausnahme in ihrer eigenen Kindheit Gewalt, Missbrauch oder anderen extremen Einflüssen ausgesetzt. Sie werden ihr Möglichstes tun, auch dich dazu zu bringen, sie zu missbrauchen, denn sie sind strukturell nicht in der Lage,

eine anders geartete Beziehung zu führen. (Wenn du dich dazu bringen lässt, gilt dasselbe für dich.) Für den Verführer bedeuten diese hochmanipulativen Frauen im besten Falle großen Ärger. Im besten Fall! Mehr über diesen und andere „Typen", und wie man sie früh erkennt und gegebenenfalls vermeidet, findest du im Kapitel 6.

Auch psychische Gewalt oder anderweitig verletzendes Verhalten gegenüber Frauen, ach was, gegenüber MENSCHEN ist stets bloß das Eingeständnis der eigenen Minderwertigkeit. Aggressionen gegen Frauen speisen sich aus deinem Unvermögen, mit ihnen klar zu kommen.

e) Dominante Körpersprache

Ein Punkt, den wir weiter oben schon mehrfach angeschnitten haben. Körpersprache ist ein ausgesprochen potenter Signalgeber und verrät uns eine ganze Menge über unsere Mitmenschen. Personen mit geringem Status innerhalb der Gruppe senken den Blick und scheinen gestisch und mimisch beinahe gehemmt. Der Alpha bewegt sich ruhig, entspannt und aufrecht. Sitzend siehst du den Alpha meist entspannt zurückgelehnt. Er nimmt sich den Raum, den er braucht. Während seine Freunde darauf bedacht sind, niemanden zu berühren und sehr wenig Platz für sich in Anspruch nehmen, hat der Alpha keine Scheu davor, mit anderen in körperlichen Kontakt zu kommen. Du kannst ihn Bekannte umarmen sehen und ihn dabei beobachten, wie er seiner Freundin einen Klaps aufs Hinterteil versetzt. Er sucht die Blicke anderer Personen, wirkt in Gesellschaft stets offen und aufnahmefähig. Er sieht seinem Gegenüber beim Sprechen fast immer in die Augen. Dass dies nicht als unangenehmes Starren empfunden wird, liegt einerseits an der aufmerksamen und lebhaften Gestik und Mimik des Alpha, andererseits an seiner hohen Stellung selbst, die ihm sozusagen das Recht gibt, seine Mitmenschen intensiv zu mustern. Während der Gesprächspartner redet, gibt ihm der Alpha starkes Feedback. Das kann ein ermunterndes Nicken, ein beruhigender Griff an den Oberarm oder ein Lachen und eine abwehrende Geste mit den erhobenen Handflächen sein. Damit kommuniziert der Alpha selbst als Zuhörer. Überhaupt benutzt der Alpha seinen Körper gern als Hilfsmittel bei der Kommunikation. Er setzt kraftvolle, weit ausholende Gesten ein, um seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und Geschichten plastisch und nachvollziehbar zu erzählen. Alphas scheinen oft eher zur Gruppe als zu einzelnen Personen zu sprechen. Während die Zwischenrufe anderer oft ungehört bleiben, wird seiner Stimme Aufmerksamkeit zuteil, auch wenn er sich damit in ein anderes Gespräch einmischt. Die Körpersprache ist ein unglaublich mächtiges Werkzeug des Verführers. Bei selbstsicheren Personen funktioniert sie praktisch von selbst. Für Anfänger aber lohnt es

sich, die eigene Körpersprache ein bisschen im Auge zu behalten. Du wirst feststellen, dass du bei unterschiedlichen Stimmungen auch vollkommen unterschiedliche körpersprachliche Signale aussendest. Außerdem führt dich Selbstbeobachtung bei der Körpersprache erstaunlich schnell an jene Unsicherheiten heran, denen deine hauptsächliche Aufmerksamkeit als Beginner auf dem Gebiet der Verführung gelten muss.

Versuche einmal, während eines Gesprächs mit einer begehrenswerten Frau entspannten Augenkontakt aufrecht zu erhalten und sie hin und wieder anzulächeln! Abhängig von deiner Erfahrung mit Frauen und deiner Selbstsicherheit wird dir das leicht bis unendlich schwer fallen. Zwinge dich bei der nächsten Gelegenheit trotzdem dazu! Beobachte ihren Gesichtsausdruck, ihren Mund, ihre Augen. Sieh sie dir an, wenn du sie neckst und sie zu lachen beginnt. Der Thrill, den du fühlen wirst, ist ein verheißungsvoller Vorgeschmack auf all das, was mundet im Umgang mit dem schönen Geschlecht. Dieser Kick, dieses Gefühl, dieses Mysterium ist die Quelle, aus der der Verführer schöpft, um seinen Durst zu löschen. Nur Mut! Mit dieser Magie wirst du einmal zaubern können, wenn du nicht verzagst.

Das folgende Beispiel zeigt die Wichtigkeit einer guten Körpersprache.

Ich beobachte meinen Freund B, jenes Naturtalent der Verführung, das ich euch in einem Praxisbeispiel weiter oben schon vorgestellte habe, beim PickUp in einer Bar. Auf drei Barhockern ganz in unserer Nähe lehnen eine mittelmäßig aussehende Rothaarige *(links)*, eine umwerfende Schönheit mit schwarzem Haar *(Mitte)*, sowie deren Begleitung, ein etwa 25-jähriger Mann, der mit auf der Theke aufgestützten Ellbogen unablässig einen silbernen Kugelschreiber beäugt und befingert *(rechts)*.

B geht zur Theke. Nicht zu schnell, nicht zu langsam, mit geradem Oberkörper und ruhigem Blick. Er steht neben der Rothaarigen, bestellt einen Drink und wendet ihr nur den Kopf zu, während sein Körper abgewandt bleibt. *(Würde er ihr sofort den ganzen Körper zuwenden, wäre er bloß ein nerviger Waschlappen, und ihr erster Gedanke wäre: Wie werde ich diesen Typen los?)* Er wartet auf ihren Blick, doch sie sieht weiter gerade aus.

Ich kann erahnen, dass ihr B nun eine Bemerkung hinwirft. Die Rothaarige sieht zu ihm rüber und lächelt. Erst jetzt lächelt auch B. Das Gespräch beginnt. B scheint zu warten, bis die Rothaarige ihm mehr und mehr Aufmerksamkeit schenkt, und belohnt sie, indem er seine Körpersprache offensiver werden lässt und ihr nach und nach seinen Körper zuwendet. Nach etwa zwei Minuten sitzen sich die beiden Auge in Auge gegenüber und das Gespräch hat bereits einen auffallend intimen Charakter. Selbstverständlich starren die Begleiter der Roten schon ein bisschen und ich kann B's flapsigen Zuruf hören: „Keine Sorge, ich fresse sie nicht! Zumindest lass ich was übrig."

Bald darauf unterhält B bereits die ganze Gruppe. Ich geselle mich dazu. Man redet über Sightseeing in Budapest und Fernsehköche, und B führt die Unterhaltung. Während ich die Rothaarige „übernehme" und mit ihr über Kochkunst fachsimple, konzentriert sich B auf die Schwarze Göttin. Nach einigen Minuten hat er bereits eine Hand an ihrer Hüfte ...

Der fremde Typ schaut zu. Ich weiß bis heute nicht, in welchem Verhältnis er zu den beiden Mädels stand. Wenn er mit einer der beiden Frauen verheiratet war, haben B und ich ihm jedenfalls zu einem veritablen Scheidungsgrund verholfen.

Ein Anfänger hätte sich wohl der Schwarzhaarigen von hinten genähert (dies ist zu vermeiden, es entsteht ein unangenehmer Überraschungseffekt) und hätte sich möglicherweise irgendwie in die Gruppe gedrängt, um der Schwarzen Lady sofort die vollständige Aufmerksamkeit seines Körpers und seines Geistes zu schenken. B hingegen, dieser verdammte Gauner, sprach zuerst die weniger attraktive Rothaarige an. Denn bei der Annäherung an fremden Gruppen gilt die alte Regel der Kriegskunst: Attackiert wird die schwache Flanke!

Frauen haben eine äußerst präzise Vorstellung davon, wie gut sie aussehen, und wie begehrt sie auf dem „freien Markt" sind. Lieber Leser, du kannst zwar nicht darauf hoffen, dass dir das irgendeine Frau zugeben wird. Aber glaube mir, wenn eine Frau ausgeht, fragt sie sich: *Wer hier sieht besser aus als ich? Wer hier sieht schlechter aus als ich?* Frauen sehnen sich wie Männer nach Status und Ansehen. Wäre B sofort auf die schwarzhaarige Lady losgegangen, hätte ihm möglicherweise ihre frustrierte Freundin die Tour vermasselt. Seine Entscheidung, zuerst das für ihn weniger interessante Mädchen anzusprechen, war Gold wert. So konnte er die Rothaarige zu einer Freundin machen und sein schwarzhaariges Ziel musste sich fragen: *Warum spricht er mit meiner Freundin? Ich bin besser als sie, er sollte mit mir reden!* Frauen miteinander in Konkurrenz zu bringen ist eine Meistertechnik der Verführung. Frauen tun das mit Männern übrigens ständig, es ist einer der häufigsten Shit Tests überhaupt. Im zitierten Fall konnte B mit ein bisschen Hilfe von meiner Seite und viel sozialer Intuition zum Ziel gelangen.

Doch wir sind weit vom Thema abgekommen. Dass dem Einsatz des Körpers selbst als primäres Kommunikationsmittel kaum Grenzen gesetzt sind, zeigt dieses Beispiel.

Ein Wintermorgen. Ich stehe an einer Haltestelle im Siebten Wiener Gemeindebezirk und warte inmitten einer Gruppe Fremder auf die Straßenbahn, die seit zehn Minuten überfällig ist. Bei all jenen, die keine dringenden Termine haben, macht sich Schläfrigkeit breit. Im Wartehäuschen sitzt eine junge Frau mit einem Paket unterm Arm, der schon beinahe die Augen zufallen. Ich suche und finde ihren Blick, lege den Kopf

schief und halte mir bei geschlossenen Augen die gefalteten Hände an die Wange, um einen Schlafenden zu imitieren. Sie lächelt. Ich tue so, als würde ich ebenfalls ein Paket unterm Arm halten. Ich schüttle mein imaginäres Paket, zeige auf ihres und mache eine fragende Geste. Sie gibt mir lächelnd zu verstehen, dass sich ein Buch darin befindet, indem sie nicht vorhandene Seiten umblättert. Erst jetzt gehe ich zu ihr.

Natürlich steigt nicht jeder auf so was ein. Aber humorvolle Frauen sind die besseren, und verspielte Frauen die besten. Schon wieder etwas, das du mir glauben musst, wenn du es noch nicht selbst herausgefunden hast. Nur dein Einfallsreichtum beschränkt die Möglichkeiten, mit einem Mädchen in Kontakt zu kommen. Ziehe deinen Körper als Mittel zur Verständigung in Betracht. Das eröffnet neue Möglichkeiten! Vergiss nie: Deinen nonverbalen Signalen kommt eine mindestens ebenso große Bedeutung zu wie dem gesprochenen Wort. Eine selbstsichere Körpersprache kann schon in den ersten Sekunden des Kontakts mit einer Frau den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Als blutiger Anfänger wirst du bei deinen ersten Versuchen, Kontakt zu einer völlig fremden Mörderbraut aufzunehmen, eine gehörige Unsicherheit spüren. *Wohin mit meinen Armen und Händen? Lächeln oder neutral gucken? Klingt meine Stimme auch nicht flepsig?* Das alles ist ganz normal! Am besten übst du mit einer guten Freundin. Achte auf ruhigen, aufmerksamen Augenkontakt, besonders, wenn du zu ihr sprichst (umgekehrt fällt es leichter). Lehn dich zurück. Entspann deinen Körper. Habe keine Scheu davor, sie zu berühren. Genieß die Unterhaltung und die Gegenwart eines sympathischen Menschen! Selbstsichere Körpersprache ist kein Zaubertrick, den man sich von selbsternannten Profis beibringen lassen muss. Sie kommt von selbst, wenn wir uns wohl fühlen. Unter Umständen kann dir aber auch das Probieren vor dem Spiegel gut weiterhelfen. Schauspieler gehen mit ihrem Ganzkörper-Spiegel sogar ins Bett, hab ich mir sagen lassen. Auf den Einsatz von Berührungen als Hilfsmittel zur Verführung gehe ich im Kapitel 7c noch genauer ein.

f) Interessen, Ziele, Persönlichkeit

Alpha-Männer haben eine Mission, die sie erfüllen möchten; ein Ziel, das sie mit aller Kraft und Ausdauer verfolgen. Es macht keinen großen Unterschied, ob das der berufliche Aufstieg, ein anstehender Hausbau oder die persönliche Weiterentwicklung ist. Alphas gehen außerdem ihren Interessen nach, erfüllen ihre Pflichten und vergessen darüber nie, ihre Leidenschaften zu pflegen und zu genießen.

Doch halt - du hast dieses Buch gewiss nicht zur Hand genommen, um von mir zum Erledigen deiner Hausaufgaben angehalten oder zum Golfen und Tiefseetauchen animiert zu werden. Was also hat das mit Frauen zu tun?

„Sobald du ein Ziel im Leben hast, das dir wichtiger ist als die schönste Frau auf Erden, werden die Frauen anfangen, dich zu lieben" soll mal jemand gesagt haben. Ein wundervoller Merksatz für den Verführer! Und ganz davon abgesehen: Es fühlt sich gut an, ein großes Ziel zu verfolgen!

Frauen lieben Männer, die eine Berufung haben und sich den Herausforderungen des Lebens stellen. Frauen lieben Männer, die Zeit auf ihre eigenen Interessen und die individuelle Gestaltung ihres Lebens verwenden. Frauen lieben Männer mit einer Mission! Kaum ein Mädchen wird es offen aussprechen, aber tatsächlich wird eine Frau wahrhaftigen Respekt stets nur dem Mann zollen, für den sie selbst höchstens der zweitwichtigste Teil im Leben ist. Rund um die Uhr für eine Frau da zu sein und bereitwillig alles für sie tun zu wollen, bedeutet den sicheren Untergang jeder Beziehung. Frauen schätzen es ganz und gar nicht, wenn du es verabsäumst, deinen eigenen Weg zu gehen und dich stattdessen nur noch um sie kümmerst. Bei Frauen mit niedrigem Selbstwertgefühl kommt dieses Verhalten sogar einem sofortigen beziehungstechnischen Selbstmord gleich. Mann und Frau wurden nicht dazu geschaffen, ihre eigene Beziehung zum Mittelpunkt des Universums zu machen! Das instinktive Unbewusste einer Frau richtet trotz Kultur und Zivilisation nach wie vor dieselbe alte Frage an einen Mann: *Bist du fähig, in dieser Welt zu überleben? {Zur* Bedeutung des instinktiven Unbewussten siehe Kapitel 4a.) Was denkst du, muss ein Mann darauf antworten, dessen Gedanken ohne Unterlass um eine Frau kreisen, und sei es Helenas Ebenbild? (Gerade vor den Helenas dieser Welt nimm dich in Acht! Obwohl ich nicht davon abraten will, beizeiten eine zu entführen ...)

Frauen können deine Unsicherheit und Orientierungslosigkeit förmlich spüren, lieber Leser! Vermeide Situationen, in denen eine Frau dich zögern oder mit dem Schicksal hadern sieht! Der beste Schutz dagegen ist, dass du dir selbst über deine Wünsche, Ziele und Probleme klar wirst - und etwas unternimmst. Du wirst feststellen, dass dir ein klares Ziel vor Augen auf wundersame Weise auch das Spiel mit den Frauen erleichtert. Einige häufige Anfängerfehler werden dadurch automatisch verhindert oder wenigstens gemildert. Ihren Anrufbeantworter rund um die Uhr mit sinnigen Nachrichten wie „Liebes, ich erreiche nur deinen Anrufbeantworter!" vollzuquasseln, ist ein gutes Beispiel für all jene Handlungen, die der Frau nur deinen geringen Wert und die Nichtexistenz deines eigenen Lebens beweisen.

Das Streben nach selbstgesetzten Zielen geht häufig einher mit einer generellen Erhöhung deines Status. Dazu muss nicht das Paradebeispiel des Klassejobs zitiert werden, der dir den hauseigenen Ferrari als Blickfang und Machtsymbol sichert. Klar, auch das ist eine Möglichkeit, denn Frauen sind höchst sensibel für Indizien, die auf Rang und Status schließen lassen. Doch

selbst als Geschmackstester in einer Tiermehl-Fabrik ist es niemals zu spät, seine Bestimmung zu finden. Geh raus und mach dein Ding! Wenn's sein muss, schreib ein Buch. Nein warte, das lass lieber bleiben ...

Alphas investieren Zeit, Energie und Geduld in die Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihrer Karriere. Ihre Zeit und ihre Aufmerksamkeit für andere Menschen ist begrenzt und deshalb wertvoll. Alphas versuchen, ihre Schwächen kennen zu lernen und ihnen entgegen zu wirken, auch wenn es schwer fällt. Sie verschaffen sich Klarheit über ihre Wünsche und Absichten, denn das ist die Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben. Unterschätze niemals die Anziehungskraft eines erfolgreichen Lebens!

g) Lebenserfahrung und Wissen

Kein unwichtiger Punkt. Gebildete, erfahrene, weitgereiste Männer haben oft den entscheidenden Vorteil. Kompetenz auf Spezialgebieten oder Lebenserfahrung ganz allgemein sind, wenn nicht damit geprahlt wird (aber häufig selbst dann, wie wohl jeder aus leidvoller Erfahrung weiß), attraktive Eigenschaften des Gruppenführers. Wann warst du zuletzt im Ausland? Nein, ich meine nicht das alljährliche Koma-Saufen auf Mallorca im August. Wann hast du zuletzt die Faszination fremder Kulturen verspürt, fremde Sprachen gelernt, dubiose Einsichten in obszönen Büchern über Verführung nachgelesen? Befriedige deine Neugier und lerne den Reiz des Unbekannten zu lieben. Das Wissen um Gedanken und Tun von Menschen in anderen Ländern oder zu anderen Zeiten relativiert auf heilsame Weise all das, was wir für sicher und unverrückbar erachten. Nimm dir die Freiheit und wirf hin und wieder einen Blick auf andere Welten. Gute Bildung wird dir nicht nur bei der Konversation behilflich sein, du kannst dabei auch eine Menge über dich selbst lernen. Denn wenn das, was du an jedem Morgen gedankenlos und unhinterfragt voraussetzt, ins Wanken gerät, lernst du das Gefühl kennen und schätzen, selbst Hand anzulegen in einer Welt, die du bis zu einem gewissen Grad zu deiner eigenen machen kannst.

Ich kannte C, seit wir beide klein genug waren, um unter Teppichen Fallschirm zu springen. Als Siebenjähriger war er der klügste und aufgeweckteste Bursche der Schule, im Alter von neunzehn Jahren ein scheuer und von sozialen Ängsten hart gezeichneter junger Mann. Er hatte gerade mit seinem Studium begonnen, als er zum ersten Mal mit einer Frau zusammenkam. Typisch für Leute wie C: Bei seiner Freundin handelte es sich um einen psychopathologischen Fall. Er wurde in ein fürchterliches Abhängigkeitsverhältnis zu ihr verstrickt. Meine Freunde und ich rätselten lange herum und kamen schließlich darin überein, dass es sich bei C's Freundin nur um eine fleischgewordene Plage der biblischen Offenbarungen handeln konnte, die während einer von Gott

durchgeführten Simulation der Apokalypse irrtümlich in die diesseitige Welt entflohen war. Jedenfalls manipulierte sie C, wie man nur einen Mann ohne Selbstwertgefühl manipulieren kann. Ich erspare euch die Details. Nachdem die Zeichen sechs Monate lang auf Verzweiflung und *(zumindest geistiger)* Selbstverstümmelung gestanden hatten, und C völlig immun gegen jeden gut gemeinten Ratschlag gewesen war, tat er einen Schritt, den ihm keiner mehr zugetraut hatte. Er entzog sich dem für ihn unlösbaren Konflikt, indem er ein volles Jahr nach Venezuela ging. Ein paar Tage nach seiner Abreise traf ich C's Freundin im Kreis von Bekannten. Ich fragte sie, wohin ihr geliebter Gefährte geflohen sei.

Sie meinte: „Ich habe ihm gesagt, dass er sich verpissen soll - ein ganzes Jahr lang."

Als C zurückgekehrt war, ging ich mit ihm auf ein Bier in die Stadt. Wie er von seinem Aufenthalt im Ausland sprach, von den Erinnerungen an seine Gastfamilie und das fremde Land - das alles wollte nicht so recht zu ihm passen. Die Veränderung war jedem, der ihn gekannt hatte, sofort offensichtlich. Zu seiner nach wie vor vorhandenen Nachdenklichkeit waren Ruhe und die Fähigkeit zu Entspannung hinzugekommen. Ich erzählte ihm von der Bemerkung seiner Freundin, die behauptet hatte, ihn weggeschickt zu haben.

Er sagte: „Soso."

Ich fragte ihn: „Was ist mit ihr? Hast du sie wieder gesehen?"

„Ja, gestern."

„Was habt ihr besprochen?"

C meinte ruhig und mit dem Anflug eines spanischen Akzents: „Ich habe ihr gesagt, dass sie sich verpissen soll - für immer."

h) Frauen

Nun, deshalb hast du dieses Buch zur Hand genommen, nicht wahr? Ja, Alphas tun sich leicht mit Frauen. Alphas wissen, dass sie selbst den ersten Schritt tun müssen, um mit einer Frau in Kontakt zu kommen, und sie haben den Mut, von dort aus weiter zu gehen - immer weiter, bis sie an ihr Ziel gelangen oder abgewiesen werden. Sie übernehmen die volle Verantwortung dafür, was geschieht. Sie machen es Frauen leicht, zu denken: *Es ist einfach passiert. Er war unwiderstehlich, ich konnte nichts dagegen tun.*

Alphas scheint das Glück mit den Mädchen einfach zuzufliegen. Auf magische Weise haben sie den Dreh raus, noch dazu, ohne selbst sonderlich viel dafür tun zu müssen. Oft scheint es sogar, als würden sie nichts unversucht lassen, um ihre Frauen loszuwerden, und dennoch kleben die weiterhin an ihnen wie Hostien am Gaumen. Was immer sie tun, es ist offensichtlich das Richtige; und du gibst dir vergeblich alle Mühe der Welt, und erreichst doch nie jene Frauen, die du wirklich willst. Mit ziemlicher Sicherheit hast

du dafür alles Mögliche verantwortlich gemacht, bloß nicht dich selbst. Als Sündenböcke müssen für gewöhnlich herhalten: Dein Aussehen, das Aussehen der anderen, die verdammte Regierung, dein Stoffwechsel, der Stoffwechsel der anderen, das Schicksal, Gott Vater, Gott Sohn, der Heilige Geist und was einem sonst noch so einfällt, wenn die Tage lang und frauenarm sind. Tatsache aber ist, dass das alles mit deinem (Miss-)Erfolg bei Frauen herzlich wenig zu tun hat. Ist es nicht so, dass die vielbeneideten Frauenhelden deines Bekanntenkreises eine ganze Menge jener Merkmale aufweisen, die ich in diesem Kapitel genannt habe?

Für Alphas jedenfalls scheint es keine großen Tabus im Umgang mit Frauen zu geben. Sie halten ihre Linie. Wer folgen will, der folge; wer nicht, möge seinen eigenen Weg gehen. Eine Frau, die die Welt eines Alpha betritt, muss bis zu einem gewissen Grad nach seinen Regeln spielen. Sie wird es nicht zugeben, sie wird sogar versuchen es zu ändern. Die Wahrheit aber ist: Sie tut es gern. Du warst sicher selbst schon einmal erstaunt und verärgert darüber, was Frauen sich von „diesen Typen alles gefallen lassen". Markus Werner schreibt in *Zündeis Abgang* die denkwürdigen Worte: „Willst du sie loswerden, so zeig ihr, dass du sie nötig hast. Möchtest du sie behalten, so zeig ihr, dass du sie loswerden willst." Diese scheinbare Paradoxie klärt sich, wenn wir uns einmal mehr vor Augen führen, was so simpel und dennoch keineswegs weithin akzeptiert ist: *Anziehung und Liebe sind nicht die Folge bewusster Entscheidungsprozesse. Anziehung und Liebe entstehen im Bereich des instinktiven Unbewussten, vor jeder Moral, jeder Norm, jedem Gesetz.* Ein Mann, der sein Schicksal erfolgreich selbst in die Hand nimmt und sein Leben auf eigene Faust und Verantwortung lebt, wird vom instinktiven Unbewussten der Frau als wertvoll und begehrenswert eingestuft. Eine Frau, die er ignoriert, wird umso mehr versuchen, ihn zu bekommen. Dabei ist es vollkommen egal, ob sein Handwerk das Errichten von Gotteshäusern oder das Töten im Namen eines Verbrechersyndikats ist. Erfolgreicher Egoismus wird vom instinktiven Unbewussten als wertvolle Eigenschaft erkannt, egal worin er genau besteht! Selbstverständlich sind wir mehr als die Summe unserer Triebe. Wir unterwerfen uns moralischen Regeln und versuchen, sie zu befolgen. Aber unter unseren Vorstellungen von Anstand und gutem Lebenswandel brodelt das Magma der Urkräfte, und nicht immer können wir sie bezähmen. Die schönsten Liebesgeschichten der Menschheit erzählen für gewöhnlich von genau diesen inneren Kämpfen. Kannst du dich noch daran erinnern, wie es war, zum ersten Mal das Gefühl der Liebe zu einer Frau zu spüren? Kam dieses Gefühl etwa, nachdem du sorgsam alle Für und Wider gegeneinander abgewogen, die Eigenschaften der betreffenden Person analysiert und sorgsam in die Zukunft geschaut hattest? Natürlich nicht! Es war auf einmal da, so

unmittelbar und mächtig, dass die Vermutung nahe lag, es wäre schon immer da gewesen oder wenigstens vorbestimmt und zwangsläufig so gekommen. Ebenso ergeht es den Frauen mit Alpha-Männern.

Doch unser instinktives Unbewusstes ist ebenso wenig unfehlbar wie jenes der Frauen, und der Verführer weiß um die eine oder andere Möglichkeit, es zu täuschen und seine Gesetze für sich zu nutzen.

Soviel zu den Merkmalen des Alpha. Jeder einzelne der genannten Punkte wird deine Anziehung auf Frauen erhöhen, denn sie tragen der Urkraft des kleinen Unterschiedes zwischen Männern und Frauen Rechnung. Als Anfänger wirst du mit ziemlicher Sicherheit den Punkt „Gutes Aussehen" vermissen. Warum wurde er nicht genannt? Ob ein Mann eine Frau begehrenswert findet, hängt zentral von ihrem Aussehen ab. Umgekehrt ist das aber nicht annähernd so stark der Fall! Das Problem besteht darin, dass Männer ihre eigenen Anforderungen an Frauen auch den Frauen unterstellen. Sie glauben, gutes Aussehen wäre ein zentrales Kriterium bei der Partnerwahl durch die Frau. Tatsächlich aber ist es völlig unnotwenig, irgendwelchen männlichen Models in Hochglanz-Magazinen zu ähneln, um ein großer Verführer zu sein. Äußerlichkeiten sind sekundär! Verführungskunst beruht auf dem Fundament der Eigenschaften des Alpha-Mannes!

Aber verliere dich nicht in den Details der genannten Merkmale, und versuche nicht, dich sklavisch an diese Liste zu halten als wären es die verdammten zehn Gebote. Alpha-Verhalten ist nichts, was man vollständig aus Büchern erlernen kann, und Alphas sind keine Übermenschen oder Halbgötter. Alpha-Verhalten speist sich aus einem gesunden inneren Selbstverständnis, welches das Ergebnis einer langen und ehrlichen Selbstkritik ist. Die Leute, die du aufgrund ihres hohen Status beneidest, haben sich ihren Problemen gestellt und die Welt herausgefordert. Sie hatten den Mut, dort einen Schritt nach vorne zu tun, wo sich andere von den eigenen Ängsten vor Zurückweisung und Niederlage knechten ließen. Die Nuancen der Körpersprache, des Ausdrucks und der Handlungen des Alpha sind fast unmöglich zu fälschen. Sie sind Ausdruck eines geglückten Lebens. Der Erfolg bei Frauen beginnt bei der Konfrontation mit jenen Problemen, die du dich nicht einmal in dein Tagebuch zu schreiben getraust.

Sieh den größeren Zusammenhang. Am Ende ist ein Alpha nur ein Mann, der etwas mit der Welt macht, anstatt die Welt etwas mit sich machen zu lassen. Jemand, der mit der eigenen Unvollkommenheit zu Recht kommt.

Alpha-Qualitäten sind unmoralisch im Sinne von *unabhängig von der Moral,* denn unser Glauben an Anstand, Ehre, usw. existiert auf einer höheren Bewusstseinsebene, während Alpha-Verhalten mit Urkräften in Zusammenhang steht, die tief in uns verankert sind. Das aber bedeutet: Niemand muss seine moralischen Vorstellungen oder andere Prinzipien über

Bord werfen, um ein Alpha zu sein! Alpha-Verhalten ist nur die Grundierung auf der Leinwand des Verführers. Was er später darauf malen will, ist seine Sache. Problematisch sind natürlich Lehren, die triebhafte Regungen vollständig unterdrücken oder dämonisieren wollen. Dies ist ein Vorwurf, den sich viele Religionen, aber auch andere Traditionen gefallen lassen müssen. Doch schätze dich glücklich: Frauen waren zu jedem Zeitpunkt der Geschichte noch ungleich stärker damit beschäftigt, gegen das Diktat von Schuld, Scham und Prinzip anzukämpfen, mit denen ihre Erzieher ihre Sexualität knebeln wollten. Heute ist es die Angelegenheit eines jeden einzelnen, festzuhalten: Es ist ok, ein Mann zu sein! Es ist ok, eine Frau zu sein!

Ich glaube fest daran, dass die glücklichsten Menschen beide Ebenen zu verbinden wissen: Das Reich der Instinkte und Triebe mit dem sozialkulturell-rationalen Bereich. Glaub mir, wenn du in dir erst einmal Raum für beide Seiten geschaffen hast, wirst du dich in dieser Hinsicht niemals wieder beschränken lassen wollen.

Sei darauf gefasst, von Frauen gezielt auf Alpha-Qualitäten geprüft zu werden. Erwarte aber bloß nicht, dass sie das zugeben werden oder überhaupt davon wissen. Es ist ein instinktiver Prozess. Frauen hören niemals auf zu überprüfen, ob wir (noch) die Männer sind, die sie lieben und besitzen wollen. Die Verführungskunst hat diesen kleinen Prüfungen die schöne Bezeichnung *Shit Tests* gegeben. Die wenigsten Männer sind in der Lage, diese Tests als solche zu erkennen, doch für den Verführer ist es sehr wichtig, sie zu bestehen. Shit Tests nämlich sind ein Hinweis darauf, dass eine Frau drauf und dran ist, sich von dir sexuell angezogen zu fühlen. Kapitel 9a ist diesen Tests gewidmet.

Das war eine ziemliche Menge, nicht wahr? Als Neuling auf dem Gebiet der Verführung fragst du dich nun sicherlich: Wo anfangen und wie? Alles beginnt damit, dass du mit den Leuten zu reden beginnst. Hab Spaß mit deinen Freunden und jenen Personen, die zu Freunden werden könnten. Denn nur durch die Erfahrungen mit anderen Menschen entwickelst du die Künste des Alpha, die in unserer Welt immer Künste des Umgangs mit deinen Mitmenschen sind.

Wie viele Gründe sind dir schon eingefallen, das alles nicht zu tun? Welche Hindernisse dir auch immer im Weg zu stehen scheinen, hinter jedem einzelnen steckt am Ende die Angst vor Versagen, Zurückweisung, Nichtgenügen. Stell dich der Herausforderung und revoltiere endlich gegen die Herrschaft der Angst über dein Leben! Vielleicht siehst du das ähnlich wie ich: Meine Zeit hier auf Erden ist offenbar begrenzt, muss irgendwann enden, egal was ich tue oder lasse. Dann ist es nur recht und billig, wenn ich alles wage und versuche. Ich bin der festen Überzeugung, dass ein Mann zu sein etwas damit zu tun hat.

Zusammenfassung: **Der Alpha verfügt über kommunikative Kompetenz und Humor und ist daher Teil vieler Bekannten- und Freundeskreise. Er hat Selbstvertrauen und Mut, und er übernimmt Verantwortung. Seine sozialen Fähigkeiten verleihen ihm Führungskompetenz. Der Alpha verfolgt seine Interessen und Ziele wie auch die Gestaltung seines Lebens und seiner Persönlichkeit nach eigenen Vorstellungen und Regeln. Sein hoher Rang innerhalb vieler Gruppen ist das logische Resultat seines Verhaltens. Seine Offenheit und seine Abenteuerlust haben ihm viel Lebenserfahrung eingebracht. Das alles macht ihn enorm attraktiv für Frauen.**

Kapitel 3

Beta - Das Nice-Guy-Syndrom und seine Ursachen

Wie sähe eine Verführung aus, wenn du dich getreulich an die Rat- und Vorschläge deiner Eltern und Lehrer halten würdest? In etwa so:

Zuerst kaufst du einen Blumenstrauß, dessen Volumen ausreichen würde, um sämtliche Allergiker dieser Erde auf Jahr und Tag in die Intensivstation zu verfrachten. Dann holst du sie in ihrer Wohnung ab, versicherst ihr bei der Übergabe des Geblüms wortreich und möglichst originell, dass sie heute toll aussieht, und kutschierst sie zu einem schicken Abendessen, das von gepflegter, zurückhaltender Konversation und dem völligen Verzicht auf alles, was der Dorfpfarrer nicht gutheißen würde, geprägt ist. Nachdem du für das Essen bezahlt hast, fährst du deine Dame nach Hause und hauchst ihr zum Abschied galant einen züchtigen Kuss auf die Hand. Zurück in deiner Wohnung veranlasst du flugs die baldige Zustellung deines Liebesbriefes und irgendeines diamantbesetzten Klunkers und hüpfst glücklich seufzend in dein Bett, während du hoffentlich die Frage unterdrücken kannst, zu welchem Zweck dir Gott dieses seltsame Ding zwischen deinen Beinen geschenkt hat, das sich so ganz und gar nicht mit dem Verlauf des Abends zufrieden geben will ...

Habe ich übertrieben? Wenn du diese Frage mit ja beantworten kannst, schätze dich glücklich. Andere Männer haben das Nice-Guy-Syndrom in einem ungleich schädlicheren Maß verinnerlicht als es das obige Beispiel erahnen lässt!

Aber warum um alles in der Welt soll es falsch sein, einer Frau Blumen zu schenken, sie zum Essen auszuführen, oder ihr Schmuck zu schenken? Nun, nichts davon ist für sich genommen ein unverzeihlicher Fehler. Um die Problematik des Nice Guy zu verstehen, müssen wir uns auf das konzentrieren, was im Beispiel mit dem sittsamen Abendessen *fehlt.* Jedweder Hinweise auf das Vorhandensein eines, pardon, Schwanzes nämlich. Oder, anders ausgedrückt, es fehlt das geringste Anzeichen der Anwesenheit von männlichem Selbstverständnis, männlicher Aggression und Dominanz sowie männlicher sexueller Energie. Das instinktive Unbewusste einer Frau wird einen Mann, dessen Verhalten frei von diesen Ingredienzien ist, als das einstufen, was er offensichtlich zu sein versucht: *Eine Frau.* Es wird Frauen selten völlig klar, welche Faktoren einen Mann für sie begehrenswert machen und welche ihn für Sex disqualifizieren. Auf bewusster Ebene können die verschiedenartigsten Rationalisierungen am Werke sein. Aber die Stimme von Mutter Natur wird nicht verstummen, solange wir Menschen nicht in

unseren genetischen Code selbst eingreifen. Du findest dich besser damit ab, dass Mutter Natur auf den Nice Guy (auch *Beta* genannt) nicht besonders gut zu sprechen ist. Eine Frau wird die abenteuerlichsten Gründe dafür finden, warum sie einen Nice Guy abweist, doch tatsächlich ausschlaggebend ist jene innere Stimme, die ihr zuflüstert: *Ohne das Geringste für ihn getan zu haben, kriecht er schon vor dir am Boden. Er bezahlt dich mit Geld, Schmuck und Aufmerksamkeit für all das, was wir einem wahren Mann mit unendlicher Lust ohne die kleinste Gegenleistung zu geben bereit wären. Er hat mehr Ähnlichkeit mit einer deiner Freundinnen als mit einem Mann! Was für ein Schwächling!* Wenn du es nicht lassen kannst, deine Frauen zum Mittelpunkt deines Lebens zu machen, sie auf ein Podest zu stellen, ihnen möglichst alles zu bezahlen und hinterher noch „Danke" zu sagen, während sie sich mit dem nächstbesten Arschloch (denn so pflegst du Männer zu nennen, die in gutem Kontakt zu ihrer Sexualität und ihrer Rolle als Mann stehen) auf einen dreiwöchigen Motorradtrip nach Südspanien verabschiedet, wird deine rechte Hand auch in Zukunft dein einziger Partner in Sachen Lust und Leidenschaft für dich bleiben. Das instinktive Unbewusste der Frau lässt sich nicht überreden oder bestechen; es legt gnadenlos die uralten Maßstäbe des Überlebens an und fragt: *Ist er stark genug, um mich und unsere Kinder zu beschützen? Ist er mutig genug, um sich zu nehmen, was er will? Verfügt er über das beste genetische Material, um das Überleben zu sichern?* Frauen werden dich nicht davon abhalten, Beta-Verhalten zu zeigen und dich selbst zu kastrieren, denn sie sind evolutionär darauf programmiert, Männer zu kontrollieren und zu betaisieren. Doch davon später mehr.

Wenn du hundert Frauen auf der Straße nach ihrem Traummann befragst, wirst du Antworten erhalten wie „Er muss nett sein" oder „Er muss mich als Frau respektieren" oder gar „Er muss mir Geschenke machen". Doch das instinktive Unbewusste kann man nicht interviewen! Was hier spricht, ist der sozial konditionierte, bewusste Teil der Frau, und ein nebulöses „Er muss wissen, was er will" wird für gewöhnlich das einzige Indiz jener verborgenen Wahrheit bleiben, die da lautet:

Respekt, Anerkennung und sexuelle Anziehung wird eine Frau nur gegenüber jenen Männern verspüren, die die Eigenschaften des Alpha-Mannes zeigen. Welche das sind, kannst du im vorangegangenen Kapitel im Detail nachlesen. Hier beschränke ich mich auf eine Kurzfassung:

Der Alpha hat den Mut, Dinge für sich zu fordern und sich Vorteile zu verschaffen. Er lebt sein Leben nach eigenen Regeln und verfolgt seine Ziele mit Nachdruck. Er mag sich Prinzipien und Normen unterwerfen, doch niemals anderen Menschen. Der Alpha-Mann schämt sich nicht für das, was er ist. Im Gegenteil, er ist stolz auf sich und das, was er tut. Er

ist ein soziales Wesen und schätzt die Gegenwart anderer. Er genießt es, die Mitglieder seiner Gruppe zu führen, ohne sie jemals entwürdigend zu behandeln. Er ist offen und kommunikativ, direkt aber freundlich, wendet niemals ohne Notwendigkeit Gewalt an. Er akzeptiert seine Sexualität, versteckt sie nicht vor anderen und weiß sie zu genießen. Er führt sein Leben selbstbewusst und eigenständig. Er spielt weder den Diener, noch den Therapeuten, noch den Anwalt für die Frauen, die er begehrt. Er kann gegenüber seiner Partnerin der herzlichste Freund und der großartigste Liebhaber sein, ihr Liebe, Aufmerksamkeit und Geborgenheit geben, doch nur solange sie ihn gut behandelt und ihm all das gibt, was sich ein Mann von einer Frau wünschen kann.

Warum aber passt das alles so ganz und gar nicht zu den frommen Merksätzen deiner Erzieher, die nichts unversucht ließen, dir die Vorstellung einer Welt einzuimpfen, in denen Frauen auf nette, unterwürfige, aufopfernde, asexuelle Wesen stehen, die kaum noch als Mann erkennbar sind? Weshalb zitieren Filme, Bücher und andere Medien immer wieder das Ideal der selbstvergessenen Totalhingabe, der einzig wahren und üblicherweise aus dem Kontext von Sex und Trieben völlig gelösten Liebe, die alles überwindet? Wie kam es zum Nice-Guy-Syndrom? Ich glaube, hier spielen mehrere Faktoren zusammen. Zuerst einmal beruht jede Form von Zivilisation zu einem gewissen Grad auf der Hemmung instinktiven Verhaltens. Schon die Bauern der Jungsteinzeit hätten nicht Viehzucht und Ackerbau betreiben können, wenn sie ihren Trieben zu jedem Zeitpunkt nachgegeben hätten. Umso einleuchtender ist es, dass die Groß- und Millionenstädte der Gegenwart nicht funktionieren könnten, ohne die Instinkte ihrer Bewohner in großem Ausmaß zu hemmen. Wo kämen wir hin, wenn jedermann tun und lassen könnte, wozu ihn seine Gefühle anleiten; etwa dir, lieber Leser, den Schädel einzuschlagen, weil du sein Konkurrent um eine Frau bist? Zivilisation bringt die schrittweise Abkehr von den Instinkten des Menschen zwangsläufig mit sich. Die natürlich gewachsenen Hierarchien kleiner Menschengruppen wurden durch künstliche und mittels Erbfolge und andere Mechanismen zementierte Herrschaftssysteme abgelöst oder zumindest stark beschnitten. Menschen sind in der Lage, eigene künstliche Wirklichkeiten zu schaffen und für die Vorzüge unserer Kultur waren wir bereit, einen Teil unserer Identität zu opfern. Mach die Augen auf! Keine Kultur der Erde kommt ohne scharfe Restriktionen von Sexualität und Aggression aus. Warum, denkst du, ist die Ehe eine Institution, die wie keine andere von ritualhaften, unvergesslichen Handlungsabläufen und strengsten Repressionen gegen die Beteiligten geprägt ist? (Denke an die Hochzeitsfeierlichkeiten, die Treuegelöbnisse, die mannigfaltigen ungeschriebenen Gesetze einer Partnerschaft oder die

zahlreichen rechtlichen Bestimmungen einer Ehe.) Selbstverständlich deshalb, weil sie den schlafenden Vulkan in uns allen bezähmen muss, der da heißt: Sexuelle Urkraft und triebhaftes Verlangen. Und doch sind die ewigen Direktiven der Natur fest in unseren genetischen Code eingeschrieben. Sie existieren weiter und wissen nichts von Moral, Anstand und Gesetz. Ob sie nun gehasst und verdrängt, oder aber klug und genießerisch ausgelebt werden, liegt in der Verantwortung des einzelnen - in DEINER Verantwortung, lieber Leser!

Vergiss auch nicht, dass die westliche Welt jahrhundertelang dem Einfluss der körperfeindlichen Lehren des Christentums (welche wiederum auf antike Philosophien zurückgehen) ausgesetzt war. Alles, was einem der Körper an Freude und Vergnügen bereiten konnte, wurde zur Sünde erklärt. Was für ein kranker Ansatz! Außerdem mag der Schutz der Zivilisation und der Freiheit, den die Männer der westlichen Welt weitgehend genießen, für die pandemische Verbreitung des Nice-Guy-Syndroms eine Rolle spielen. Es würde mich nicht wundern, wenn Faktoren wie Krieg oder täglicher Kampf ums buchstäbliche Überleben gewisse Illusionen zwangsläufig fortnehmen würden.

Doch irritierenderweise gibt es auch genuin instinktive Mechanismen, die das Phänomen des Nice Guy verstärken. Wenn Männer einen niedrigen Rang innerhalb der Gruppe einnehmen, sich übermächtiger Konkurrenz ausgesetzt glauben oder sich selbst einen zu geringen Wert für eine bestimmte Frau zumessen, neigen sie dazu, im wahrsten Sinne des Wortes den Schwanz einzuziehen. Diese automatische Hemmung der Sexualität ist Teil des gruppendynamischen Programms, das in allen Männern angelegt ist. Als unsere Vorfahren noch in kleinen Jagdgemeinschaften die Wildnis durchstreiften, mussten niedrigrangige Mitglieder der Gemeinschaft ihre Sexualität unterdrücken, denn zum (sexuellen) Zug kamen nur die Alphas der Gruppe. Genau dieser Anführer verpasste dir ordentlich eine aufs Maul, wenn du versuchtest, eines seiner Weibchen zu bespringen. Auch heute noch gilt: Gefühlte Minderwertigkeit führt zu einer Hemmung des Sexualtriebes. Hast du dich niemals gefragt, warum so viele Männer mehr Angst davor haben, eine Frau auf offener Straße anzusprechen als etwa in irgendwelche Kriege zu ziehen, um verwundet zu werden oder zu sterben? Selbstverständlich hat hier Mutter Natur die Finger im Spiel, natürlich sind hier Instinkte am Werk! Das Problem des Nice Guy ist also psychologisch gesprochen ein dissoziatives. Es beruht auf einer Abspaltung oder Verdrängung des männlichen Rollenbildes im Allgemeinen und der eigenen Sexualität im Speziellen. Auch erfahrene Verführer können in diese Situation gelangen, wenn sie mit Frauen Umgang haben, die sie für sehr wertvoll und irgendwie

„zu groß für die eigene Kragenweite" halten. Plötzlich ist da eine gewisse Barriere, die verhindert, dass man sich in Gegenwart dieser Frau wohl fühlt. Das eigene instinktive Unbewusste kabelt: *Diese Frau ist zu gut für dich kleinen Wicht.* Eine frühzeitliche Gruppe war immer darauf angewiesen, dass die einzelnen Mitglieder ihren ungefähren Rang in der Gruppe kannten und sich dementsprechend verhielten. Wertvolle Frauen gehörten nun mal ausschließlich den hochrangigsten Männchen! Für den Verführer ist das ein wichtiger Punkt, denn gerade bei Frauen mit hohem Marktwert und hoher Attraktivität muss man besonders locker, entspannt, dominant, und mit augenzwinkernder Respektlosigkeit vorgehen! Doch kommen wir zurück zum Nice Guy, der das alles mit der Muttermilch aufgesogen hat ...

Als ich achtzehn Jahre alt war, begann meine erst längere Beziehung, die mich enorm frustrierte. Meine Freundin war eine Borderline-Persönlichkeit mit extrem depressiven, (auto-)aggressiven und hochmanipulativen Zügen. Tatsächlich ist „Frust" eine durch nichts zu rechtfertigende Beschönigung für etwas, das ich eher als schonungslose, existenziell bedrohliche Bloßstellung meiner Ängste und Schwächen, als *bad trip* der Zwischenmenschlichkeit bezeichnen sollte. Klinische Fälle wie meine damalige Freundin haben niemals psychisch gesunde Partner, und ich war keine Ausnahme.

Zu dieser Zeit verliebte ich mich in C, eine nahe Verwandte meiner Freundin, ein gutaussehende, passive, leidenschaftliche Frau. Ich hatte kaum je mit ihr gesprochen und glaubte trotzdem, in ihr die ultimative, unvergleichliche Traumfrau meines Lebens gefunden zu haben, eine Madonna *(siehe Madonna-Hure-Komplex weiter unten!)* der Neuzeit. Was, denkt ihr, tat ich, zutiefst verunsichert und keine Ahnung von gar nichts, nicht mal Ahnung davon, dass ich zutiefst verunsichert war und keine Ahnung hatte? Dieser Frau als jener Haufen Müll, für den ich mich hielt, selbst unter die Augen zu treten, schied von Beginn an aus: *Was, wenn sie mich zurückweist? Was, wenn sie mich auslacht? Was, wenn ich sie für immer verliere?* Nicht auszudenken. Also bemühte ich die moderne Telekommunikation und schickte - ihr habt es erraten - einen Liebesbrief als Email. Ich dachte, was viele Nice Guys denken: *Wenn sie bloß erfährt, was ich für sie fühle, wird sie alles verstehen und mich ebenfalls lieben. Wie könnte sie nicht erglühen angesichts meiner schönen Worte?* Und doch hatte ich schon damals dieses bestimmte Gefühl, dass da etwas nicht in Ordnung war. Den Hauch einer Ahnung, dass ich dieses Spiel falsch spielte.

Nachdem ich den Mauscursor ungefähr zwei Stunden lang über dem „Senden"-Button hatte zittern lassen, überwand ich meine Furcht und schickte C das flammende Geständnis meiner Liebe. Ich weiß nicht mehr im Detail, was in ihrer Mail stand. Es war eine recht indifferente Antwort, und in einer für diese Art Frau typischen Weise blieb sie passiv und abwartend, ermöglichte eine Annäherung. Übersetzt bedeutete ihr Verhalten aber nichts anderes als: *‚Das sind schöne Worte, die du da schreiben kannst. Ich bin eine Frau und mag starke Gefühle, also danke vielmals! Aber möchtest du mich nicht*

sehen lassen, ob sich am Ende hinter all diesen schönen Zeilen auch irgendwo ein Mann verbirgt?'

Doch wer hätte mir das damals übersetzen können? Paradox: Trotz meiner sexuellen Erfahrungen, über die ich zu diesem Zeitpunkt schon verfügte, hatte ich nicht die mindeste Ahnung, was Frauen an Männern begehrenswert finden. Die Beziehung mit meiner seelisch zerrütteten Freundin war auf eine Art und Weise zustande gekommen, die mit Verführung nichts zu tun hatte, ja, noch nicht einmal mit Anziehung, Erotik und Begehren im Allgemeinen. Da waren vielmehr gemeinsames Leiden, gegenseitige Manipulation und wechselseitige Abhängigkeit die Zutaten gewesen, was übrigens typisch ist für Beziehungen unter Personen mit beschädigtem oder ungenügend entwickeltem sexuellen Selbstverständnis und geringem Selbstwertgefühl. Ich hatte auf einen Liebesbrief als Mittel zurückgegriffen, da ich davon seit meiner Kindheit in unzähligen Variationen gehört hatte, und diese Form es gleichzeitig ermöglichte, mir so wenig Blöße wie möglich zu geben. Und da ich mich obendrein für einen verkannten Literaten hielt...

Wie ging's weiter? Ich verabredete mich mit ihr und fuhr sie spätabends auf einen Friedhof. Im Dunkeln leuchteten die Lichter an den Gräbern wie die Laternen irgendwelcher Kobolde. Wir setzten uns irgendwo hin. Ich war so sehr damit beschäftigt, kein falsches Wort zu sagen, keinen falschen Schritt zu tun, keine falsche Bewegung zu machen, dass ich nicht einmal dem Gespräch folgen konnte. Sie saß mir gegenüber, und ich betrachtete wie hypnotisiert, wie sich ihre Lippen beim Sprechen von Belanglosigkeiten bewegten. Ich hatte keine Ahnung, was ich tun sollte und fror. Plötzlich fiel mir wieder das Gefühl auf, das ich schon beim Schreiben meiner Email bemerkt hatte. Ich wusste gar nicht so recht, was ich mit dieser Frau anfangen wollte. Ich fühlte nicht einmal eine Andeutung von sexueller Erregung. Ich stellte mir vor, sie zu küssen; doch die Vorstellung war nur auf einer gewissen künstlichen Ebene begehrenswert. Klar, hier saß C, die Frau meiner Träume, natürlich wollte ich sie küssen. Aber es gab keine Kraft zwischen uns.

Irgendwann teilte sie mir mit, dass ihr kalt wäre. Als wir zurückgingen, begann es zu regnen und wir suchten irgendwo Zuflucht. Ich weiß nicht mehr, wie es dazu kam, aber kurze Zeit später küsste ich sie. Ich spürte: Nichts. Genauso gut hätte ich eine Schaufensterpuppe küssen können.

Wir fuhren nach Hause. Ich versuchte noch einige Monate lang, mich ihr anzunähern, bis sie mir *(wiederum typisch für solche Frauen)* rücksichtsvoll und mit allmählich deutlicher werdenden Worten die Aussichtslosigkeit dieser Bestrebungen klar zu machen versuchte.

Wenn du, lieber Leser, in die Augen einer von dir geliebten Frau sehen kannst, ohne dabei sexuelle Erregung zu verspüren, hast du mit ziemlicher Sicherheit ein elementares Problem. Handelt es sich dabei um eine Frau, die du verführen möchtest, lies dir dieses Kapitel besser fünfmal durch! Handelt es sich um deine Partnerin, könnte es auch ein Hinweis darauf sein, dass

du sexuelle Abwechslung brauchst. Vertrau einem Mann, der das oft genug selbst verifiziert hat: Wechselnde Partnerinnen sind das Salz in der Suppe des erotischen Erlebens. Für eine Interpretation des Wortes „Treue", die den männlichen und weiblichen Instinkten Rechnung trägt, siehe Kapitel 5c. Soviel vorweg: Kein menschliches Wesen, sei es Frau oder Mann, ist dafür geschaffen, sein Leben mit einem einzigen Partner zu verbringen. Wer es versucht, wird irgendwann leiden. Fakt. Punkt. Die Verdrängung der eigenen Sexualität ist immer Bestandteil des Nice-Guy-Syndroms, in ihrer radikalsten Ausprägung ist sie unter dem Begriff *Madonna-Hure-Komplex* bekannt.

Einen guten Gesamteindruck des Nice-Guy-Syndroms erhältst du, wenn du die im vorigen Kapitel genannten Eigenschaften des Alpha in ihr Gegenteil verkehrst. Hier eine Liste zusätzlicher charakteristischer Symptome, von denen nicht alle stets zutreffen müssen. Betrachten wir zuerst noch einmal die sexuelle Dissoziation und den Madonna-Hure-Komplex. Die Gründe für die teilweise oder gänzliche Hemmung bzw. Abspaltung der eigenen Sexualität sind im sozialen, pädagogischen, aber auch instinktiven Bereich zu vermuten. In der Jugend ist sexuelle Dissoziation häufig und normal. Das plötzliche Auftauchen der Sexualität in der Pubertät trägt praktisch immer die Persönlichkeit destabilisierende Züge, die aufkeimende Sexualität wird teilweise aus der Lebenswelt verdrängt. Das Vermitteln von Wegen zum richtigen Umgang mit Sexualität ist durch Tabuisierung noch immer eher selten Bestandteil der Erziehung. Der junge Mensch muss zu einem guten Teil selbst mit diesen Gefühlen umzugehen lernen. Wenn die Integration des Sexuellen nicht gelingt, geht das stets mit Minderwertigkeitsgefühlen einher. Sexualität ist für den Nice Guy dann mit starken Angst- und Schamgefühlen belegt. Er fürchtet, dass seine sexuelle Seite Frauen abstößt, weshalb er sie nur in klar abgegrenzten Bereichen und normalerweise ohne Fremdpersonen ausleben kann. (Hast du schon mal eine bessere Umschreibung für Masturbation gelesen?) „Lass uns einfach Freunde bleiben" lautet jener archetypische Satz, den Nice Guys immer wieder ertragen müssen. Er ist die Quittung für Beta-Verhalten, denn was soll ohne Sexualität bleiben außer Freundschaft?

Wenn der Nice Guy jene Frauen, die er begehrt, total von sexuellen Aspekten reinigt und zu regelrechten Madonnen hochstilisiert, spricht man vom *Madonna-Hure-Komplex.* Betroffene neigen dazu, alle Frauen entweder der Kategorie „Madonna" oder der Kategorie „Hure/Schlampe" zuzuordnen. So wird die Annäherung an geliebte Personen möglich, ohne die eigene Sexualität zu berühren. Wenn solche Menschen Beziehungen führen, haben diese einen sehr kumpelhaften Charakter ohne sexuelle Spannungen. Ihre sexuellen Wünsche leben sie hinter Türen aus, die auch für den Partner verschlossen bleiben.

Sexuelle Dissoziation kann aber auch kurzfristig auftreten. Frauen haben über die Jahrtausende hinweg immer neue psychologische Mechanismen mit dem Zweck entwickelt, die körperlich überlegenen Vertreter des anderen Geschlechts zu verwirren oder handlungsunfähig zu machen. Da Frauen sich selbst und ihren möglichen Nachwuchs enormen Gefahren aussetzten, wenn sie Sex unter unkontrollierbaren Bedingungen hatten (und etwa ihren Partner nicht an sich binden konnten), waren dabei Mittel und Wege, männliche Sexualität, aber auch das eigene Verlangen, zu hemmen, von höchster Wichtigkeit. Hervorragend dazu geeignet sind paradoxe Signale, die dem Opfer keine Möglichkeit lassen, innerhalb des geschaffenen Kontextes richtig zu agieren. Klingt kompliziert, was? Betrachten wir ein sehr einfaches Beispiel, das aus jeder x-beliebigen Ehe stammen könnte.

Das Paar liegt im Ehebett.

Er: „Ich will mit dir schlafen."

Sie: *(berührt ihn zärtlich)* „Ich hätte gern, dass Sex von dir ausgeht. **Ich** möchte, dass du damit anfängst."

Er: *(beginnt, sie zu berühren)*

Sie: *(hört auf, ihn zu streicheln, liegt stocksteif wie ein Brett, erwidert seine Küsse nicht)*

Er: *(stellt seine Versuche ein, sich anzunähern)* „Ich dachte, du wolltest, dass ich anfange? Was soll das?"

Sie: *(streichelt ihn wieder)* „Wenn du so redest, kann ich nicht an Sex denken. Ich will, dass du liebevoll, zärtlich und zurückhaltend bist."

Während sie verbalisiert, dass sie mit ihm schlafen möchte, drückt ihre nonverbale Kommunikation das exakte Gegenteil aus. Sie bringt einerseits zum Ausdruck, dass er „anfangen" soll, andererseits verlangt sie Zurückhaltung. Das Ausweichen des Mannes auf eine Metaebene („Was soll dein Verhalten bedeuten?") beantwortet sie mit einem Redeverbot („Wenn du so redest, gibt es erst recht keinen Sex"). Gefinkelt, nicht wahr? Der Mann ist plötzlich in einer völlig unauflösbaren Situation. Er kann sich der Situation noch nicht einmal durch Davonlaufen entziehen, denn das widerspräche ihrer verbalisierten Aufforderung zum Sex. Sein Sexualverhalten ist plötzlich total gehemmt. Man nennt solche Situationen *Double Binds,* sie sind eine mächtige Waffe der Manipulation. Fast alle Frauen sind Könner in diesen Dingen und Frauen mit unterdrückter oder beschädigter Sexualität sind darin die absoluten und unangefochtenen Meister. Denn das Gegengewicht solcher Psychospielchen ist immer die sexuelle Anziehungskraft des Mannes auf die Frau. Dieser Faktor fällt weg, wenn die Sexualität der Frau unterdrückt ist (zum Beispiel durch traumatische Ereignisse in der Kindheit) - oder aber wenn der Mann Beta-

Verhalten zeigt. Deshalb werden vor allem Nice Guys mit ihrem asexuellen Verhalten zu Opfern dieser Psychoattacken des Yin. Ein symptomatischer Satz der Betroffenen ist oft: „Ich kann es ihr einfach nicht recht machen!" Die Wucht solcher fast immer sehr schwer erkennbaren psychologischen Angriffe kann für labile Persönlichkeiten gefährlich oder zerstörerisch bis hin zum Suizid sein. Besonders Frauen, die männliche Sexualität mit Angst verbinden (oft Missbrauchs- oder Vergewaltigungsopfer) scheinen gezielt Nice Guys zu suchen. Solche Beziehungen sind, und das ist noch beschönigend ausgedrückt, in den seltensten Fällen glücklich. Mehr zum Thema Manipulation und wie man darauf reagiert in Kapitel 9c bzw. 9d.

Eine typische Begleiterscheinung der sexuellen Dissoziation ist **Romantizismus.** Da zur eigenen Sexualität und dem Rollenverständnis des eigenen Geschlechts keine Verbindung besteht, wird der Nice Guy versuchen, aus Geschichten oder Medien erlernte „dramatische" bzw. „romantische" Verhaltens- und Ereignismuster umzusetzen. Falls solche Muster nicht zur Verfügung stehen, macht sich in bestimmten Situationen totale Ratlosigkeit breit. Wiederum gilt: Während der Jugend ist Romantizismus zumindest teilweise normal. Ein Rollenbild und entsprechende Erfahrungen müssen erst gefunden bzw. gesammelt werden. Niemand ist bei seinen ersten Schritten mit Frauen dazu in der Lage, mit der eigenen Sexualität locker und lässig umzugehen. Hey, langweile ich dich schon? Sieh dir meine Story von weiter oben noch mal an. Ich verschleppte meine Madonna nachts auf einen verdammten Friedhof. Warum wohl? Nein, wir haben dort nicht gebuddelt. Ich war, so bescheuert das auch klingen mag, auf der Suche nach Romantik. Da ich keine Ahnung hatte, was das eigentlich bedeutet, versuchte ich, Romantik nach anderer Leute Vorstellung zu konstruieren. Echte Romantik aber beruht immer auf realen Gefühlen erotisch-sexueller Anziehung!

Da dieses Verhalten auch bei Frauen auftritt, ist es ein wichtiges Merkmal bei der Früherkennung sexuell gestörter Mädels. Erwachsene Frauen, die bei einer Verführung seltsam artifizielle Attitüden zeigen (das kann beispielsweise eine gestelzte, klischeehafte Sprache oder aufdringliche Körperlichkeit gleich am Beginn der Interaktion mit dem Mann sein), leiden mit hoher Wahrscheinlichkeit unter schweren sexuellen und seelischen Problemen. Der Verführer hat mit ihnen oft das Gefühl, dass sie das „Spiel" nicht richtig spielen können.

Dem Nice Guy ist bewusst, dass er ein Problem hat, doch er wird es nach Möglichkeit vor seiner Umwelt verbergen. Es kommt zu **Rationalisierung, Verdrängung und Verlagerung.** Wenn er trotzdem jemandem sein Leid klagt, wird er mannigfaltige Gründe für seinen mangelnden Erfolg bei Frauen finden, die allesamt eines gemeinsam haben: Sie abstrahieren von der Möglichkeit,

selbst etwas daran ändern zu können. Beliebte Ausreden sind das eigene Aussehen, die eigene Kindheit oder andere unbeeinflussbare Umstände. Um das Selbst- und Fremdbild zu schützen, greift er auf verschiedene Strategien zurück. Eine Möglichkeit ist es etwa, das eigene Missverhältnis zu Frauen als einen moralischen Akt darzustellen. Nice Guys neigen dazu, Phrasen wie „Frauen müssen vor- und nachsichtig behandelt werden" oder „Frauen müssen respektiert werden" zu benutzen. (Gelebter Respekt vor Frauen in Form von ausgiebigem und leidenschaftlichem Hammersex ist hier offensichtlich nicht gemeint, obwohl viel eher zutreffend und zweckdienlich.) Häufig anzutreffen sind auch die Behauptungen, man würde „ohnehin keine Frauen brauchen", „auf die wahre Liebe warten", oder „an Sex gar kein Interesse" zu haben. Letzteres ist sogar manchmal von Betas zu hören, die in einer Beziehung leben, oder Männern, die von Frauen in einer ewigen Warteschleife gehalten werden und wochen- und monatelang vergeblich auf Bettsport hoffen. Oft gibt es in den „Beziehungen", die von Nice Guys „geführt" werden, überhaupt keinen Sex. Wie viele Nice Guys habe ich auf meine Frage, wie der Sex in ihren Beziehungen sei, bloß antworten hören: „Wir haben noch nicht miteinander geschlafen. Ich finde, das ist auch nicht so wichtig, wenn man sich wirklich liebt..." Was für ein Mist! Tatsächlich solltest du an eine Beziehung zu einer Frau nicht einmal denken, solange du nicht mit ihr schläfst.

Gegenüber Frauen, die der Nice Guy attraktiv findet, verhält er sich typischerweise entweder total unterwürfig oder schroff und beleidigend oder beides abwechselnd. Es kann sich ein ausgeprägter Hass auf das andere Geschlecht oder eine intensive Furcht vor Frauen in Verbindung mit anderen sozialen Ängsten entwickeln.

Häufig ist auch eine Verlagerung der Emotionalität. Für die Betroffenen ist es nicht möglich, starke Gefühle auf dem Sektor des Sexuellen zu bekommen, weswegen sie sich ihre Emotionen auf anderen, künstlichen Gebieten holen. Wenn mir ein junger Mann mit einem ekstatischen Leuchten in den Augen vom Tierschutz, seiner wissenschaftlichen Disziplin oder einer Petition für mehr Rückenwind für Motorradfahrer erzählt, schrillen bei mir sämtliche Alarmglocken. Für die Verlagerung von Emotionen geeignet ist beinahe alles. Das kann das intensive Erleben von Gemeinschaftlichkeit in einer Kirchengruppe ebenso sein wie parasoziale Erfahrungen im Internet. Wiederum trifft man dieses Phänomen auch bei Frauen an und wiederum sollte jeder Verführer es als alarmierendes Zeichen verstehen können. Aber selbstverständlich ist nicht jeder Tierschützer und jeder Kirchgänger ein Geisteskranker. Man hüte sich vor voreiligen Schlüssen.

Weitere wichtige Merkmale sind **Oneitis und Eifersucht.** Oneitis ist die in der Verführungskunst gängige Bezeichnung für die schädliche Fixierung des

Nice Guy auf eine einzige Frau. Die Frau, die das Ziel seiner Oneitis darstellt, wird vom Nice Guy häufig stark idealisiert und von Sexualität und anderen als unbewältigbar empfundenen Aspekten gereinigt. Eifersucht hingegen ist im Kern das Gefühl der eigenen Unterlegenheit gegenüber einem Konkurrenten. Die beiden Phänomene werden in Kapitel 5a sowie 5b im Detail erklärt und besprochen.

Teufelskreise erschweren es dem Nice Guy zusätzlich, sich aus seiner Lage zu befreien. Nice Guys haben einen niedrigen Rang innerhalb der Gruppe. Traurig aber wahr: Man nimmt sie kaum ernst. Durch ihren niedrigen Wert ist der Erfolg bei Frauen fast völlig ausgeschlossen, was ihre Minderwertigkeitsgefühle nährt. Niedriges Selbstwertgefühl wiederum ist einer der zerstörerischsten Faktoren für das Spiel des Verführers ...

Diese und andere selbstverstärkende Teufelskreise bestimmen das Leben des Beta-Mannes.

Trotzdem suchen natürlich auch Nice Guys Wege der Annäherung an Frauen. Sie wählen dabei künstliche Strategien ohne instinktive Elemente, die den Charakter eines Handels männlich-logischer Prägung besitzen. Sie machen sich zu **Therapeuten, Anwälten, Dienern und Unterhaltern.** Sie geben einer Frau Aufmerksamkeit, verteidigen sie, kümmern sich um ihre Problemchen, spielen den Clown, bezahlen die Rechnungen und übernehmen andere Aufgaben, um attraktiv zu wirken und ihren Wert zu erhöhen. Tatsächlich erreichen sie dadurch das Gegenteil, denn das instinktive Unbewusste der Frau interpretiert diese Handlungen als Zeichen für geringes Selbstwertgefühl, niedrigen Rang und somit schlechte Gene. Es tötet daher die sexuelle Attraktivität des Mannes zuverlässig zur Gänze ab. Gleichzeitig sind Frauen evolutionsbiologisch darauf eingestellt, dieses Verhalten nicht zu unterbinden, sondern zu nutzen oder es durch Shit Tests, Drama oder Manipulation auszulösen. Der negativ wertende Beiklang dieser Wörter ist irrelevant, denn es handelt sich um Phänomene gänzlich vor bzw. jenseits jeder Moral. Du solltest Frauen nicht dafür verantwortlich machen, was ihnen die Natur mitgegeben hat! Der evolutionäre Hintergrund dieses Instinkts: Frauen waren in früheren Zeiten stark darauf angewiesen, ihre Männer zu betaisieren und zu kontrollieren. Sie hätten ohne den Schutz und die Hilfe des Mannes ihr eigenes Leben und das des gemeinsamen Kindes aufs Spiel gesetzt. Aus diesem Grund wenden Frauen halbbewusst vielfältige Mechanismen an, um Männer an sich zu binden. Am leichtesten fällt ihnen das freilich bei Nice Guys, die jedes kleine Bisschen Anerkennung und Zuwendung als herzerweichendes Geschenk ihrer selbstgemachten Göttin betrachten. Ich kannte Frauen, die zu jedem Zeitpunkt mindestens ein halbes Dutzend Verehrer in ihrem Orbit versammelten, diese hin und wieder mit etwas Aufmerksamkeit

(gelegentliche Emails, Kurznachrichten, Telefongespräche oder Dates) belohnten, und sich dafür von ihnen die Wohnung einrichten, den Dachstuhl reparieren oder teuren Schmuck kaufen ließen. Von den Betten dieser Mädels aus konnte ich das stets sehr gut beobachten. Ein fiktives Beispiel für einen Nice Guy, der den Therapeuten (auch als „emotionaler Tampon" bezeichnet) für eine hochmanipulative Frau spielt:

> Gustav verbringt täglich zwei Stunden damit, sich der Probleme seiner Internet-Bekanntschaft Maria anzunehmen, die unter Geldsorgen leidet und von ihrem Ex-Mann bedroht wird. Er versucht zu helfen, wo er nur kann; gleichzeitig begehrt er sie sexuell, was er aber nicht zum Ausdruck bringt. Doch mit seiner Rolle als Therapeut und selbstloser Helfer hat er einen Weg gefunden, ihr nahe zu sein. Wenn er mit ihr ein Treffen vereinbaren möchte, hat sie niemals Zeit. Eines Tages erzählt sie ihm, sie solle aus ihrer Wohnung delogiert werden und bittet ihn um Geld. Gustav schlägt wieder einmal vor, sie persönlich zu treffen. Plötzlich ist sie nicht mehr erreichbar. Gustav versucht ohne Unterlass, sie zu kontaktieren, und ist nervlich am Ende. Einige Tage später erhält er eine Kurznachricht von ihr. Sie gesteht ihm: Ich empfinde etwas für dich, doch ich habe auch Angst davor. Meine Geldsorgen sind erdrückend, ich werde auf der Straße landen.
>
> Gustav beginnt, ihr Geld zu schicken. Gleichzeitig fühlt er zum ersten Mal einen Anflug von Hass gegenüber dieser Frau.

Und ein authentisches für einen Anwalt:

> Wenn jemand auch nur ansatzweise schlecht über eine der Frauen in seinem Bekanntenkreis spricht, wird Markus aggressiv. Er brüllt den Betreffenden an, bedroht ihn oder versucht ihn lächerlich zu machen. Er selbst verhält sich gegenüber Frauen unterwürfig und unsicher. Zielgerichtet wirken seine Handlungen nur dann, wenn es darum geht, eine Frau vor den „Angriffen" anderer zu beschützen.
>
> Wenn Markus betrunken ist, und das ist häufig der Fall, tritt sein Hass auf Frauen offen zu Tage. „Diese Schlampen" hätten „ohnehin nichts besseres verdient" als von ihren Männern „so mies behandelt zu werden". Er lässt seinem Frust im angetrunkenen Zustand freien Lauf und hat das Bedürfnis, stundenlang mit Freunden über seine Probleme zu reden.
>
> Frauen nehmen Markus als „seltsamen Kauz" wahr, der „eigentlich ganz nett" ist. Als sexuelles Wesen würden sie ihn nicht im Traum ernst nehmen.

Für den Verführer gilt: Derartige Rollen sind um jeden Preis schon im Ansatz zu vermeiden. Frauen werden versuchen, dich in die Rolle des Beta zu drängen - und daraufhin jedes erotische und sexuelle Interesse an dir verlieren. Das gilt für Verführungssituationen wie auch für langjährige Beziehungen, es gibt keinen prinzipiellen Unterschied! Wenn du in einer Beziehung lebst und dich von deiner Partnerin betaisieren lässt, wird das zur Folge haben, dass du sie verlierst. Sie wird sich ihren Sex beim Alpha ihrer Wahl holen und

dieses Verhalten mit beliebigen Motiven rationalisieren (du könntest „sie vernachlässigt", ihr „keinen Respekt entgegengebracht" oder ihren „Wunsch nach Selbstbestimmung" nicht erfüllt haben, etc.), während sie dich als verlässlichen und vollständig unter ihrer Kontrolle stehenden Beta warm hält oder auch nicht. So oder so wirst du darunter leiden, denn eine Beziehung als Beta ist fortwährende Qual. Ohne Yang gibt es zwischen Mann und Frau keine Anziehung. Sorge dafür, dass es nicht stirbt! Die „Gegengifte" gegen die Betaisierung sind die Werkzeuge des Verführers (Kapitel 7) und Alpha-Verhalten im Allgemeinen. Egal, wie lang deine Beziehung schon dauert und für wie stabil du sie erachtest: Wenn deine Frau sich deiner gänzlich sicher sein kann, ist deine Partnerschaft in Gefahr! Trage Sorge dafür, dass das niemals geschieht. Ob gerade erst kennen gelernt oder seit Ewigkeiten gemeinsam unterwegs: Halte sie auf den Zehenspitzen! Lass sie ihre Weiblichkeit ausspielen, um dich zu gewinnen; biete ihr Widerstand, fordere sie heraus, *spiele das Spiel!* Sie wird dich dafür lieben, denn all das aktiviert ihr Yin. Ein wichtiger Hinweis: Dies bedeutet keineswegs, dass du mit deiner Frau nicht liebevoll, gefühlsbetont, zuvorkommend und freundlich umgehen darfst! (Dies ist übrigens *der* Trugschluss schlechthin in der gegenwärtigen Debatte innerhalb der PickUp&Seduction-Community. Verführungskunst ist keine Strafe für Frauen oder etwa ihre schamlose Ausnützung. Verführungskunst kann nur deshalb funktionieren, weil sie Frauen gibt, wonach sie sich sehnen.) In Wahrheit ist es nur dann ein Fehler, eine Frau zuvorkommend und freundlich zu behandeln, wenn sie selbst sich dir gegenüber desinteressiert oder gar herablassend verhält. Lerne, keine Geschenke an Frauen zu verschwenden, die sie nicht verdient haben! Lerne das wichtigste Wort im Umgang mit Frauen, das da lautet: „Nein!"

Wenn eine Frau wegen einer Nichtigkeit die Beleidigte spielt (eine überaus häufige Ausgangsposition) und du sie in den Arm zu nehmen versuchst oder ihr ein Geschenk machst, verstärkst du damit ihr Verhalten. Du hoffst, dass sich als Gegenleistung für deine Freundlichkeit ihre Stimmung bessert. Das mag kurzfristig scheinbar auch der Fall sein, doch tatsächlich bewegst du dich auf immer dünner werdendem Eis! Sie wird daraus lernen, dass sie dich mit ihren Affekten nicht nur kontrollieren kann, sondern dafür sogar noch belohnt wird. Anstatt sie für ihr Drama zu loben und den netten Jungen zu geben, solltest du lieber Öl ins Feuer gießen und sie nicht ernst nehmen, um sie am Höhepunkt der Spannung sexuell zu nehmen. Im Detail erläutere ich das in Kapitel 9b.

Zusammenfassung: **Das Problem des „netten Jungen" besteht in der Ablehnung oder Hemmung seiner Sexualität und der Abwesenheit eines gefestigten männlichen Rollenverständnisses, üblicherweise in**

Verbindung mit geringem Selbstwertgefühl. Nice Guys hoffen, mit den verschiedensten asexuellen Strategien Frauen näher zu kommen, doch tatsächlich ist es die männliche Sexualität selbst, die Frauen erregt. Nice Guys werden vom instinktiven Unbewussten der Frau als schwach und für Fortpflanzung ungeeignet klassifiziert. Sie sind das bevorzugte Opfer von Manipulationen. In vielen Fällen haben sie weit über den Bereich Frauen hinausgehende Probleme.

Kapitel 4

Was Frauen wollen

a) Das instinktive Unbewusste

Wir halten eine ganze Menge vom freien Willen. Unsere Staaten, unsere Politik, unser Recht - nichts davon würde ohne eine Gesellschaft funktionieren, die sich darüber einig ist, dass unsere Handlungen das bewusste Produkt eines souveränen Geistes sind. Doch schon Alltagsbeobachtungen müssen uns am Glauben an die Allmacht unseres bewussten Wollens zweifeln lassen. Wenn wir aus unserem Bürosessel aufstehen, um fünf Schritte zur Toilette zu gehen, setzen wir damit vielleicht unseren Willen nach einer Klopause um. Doch wir werden eingestehen müssen, dass wir keineswegs all die nötigen Bewegungen willentlich ausführen. Das Vor und Zurück der Muskeln, das Halten des Gleichgewichts, das Abschätzen von Entfernungen und die schnelle Reaktion darauf sind da nur einige wahllos herausgegriffene Aspekte. Und wurde uns die Entscheidung, die Toilette aufzusuchen, nicht durch ein „dringendes Bedürfnis" diktiert, das wir mit unserem Verstand höchstens in für uns akzeptable Bahnen lenken können? Wer will schon unter den eigenen Schreibtisch pinkeln?

Die unzähligen anderen instinktiven Bedürfnisse, die wir während unseres Lebens verspüren, sind leider nicht annähernd so einfach zu befriedigen. Sexuelles Verlangen, der Wunsch nach Liebe und einer stabilen Partnerschaft sind Beispiele dafür, müssen vielleicht sogar zuerst genannt werden. Der Verführer ist nur ein Mann, der sich darauf versteht, in Sachen Sexualität und Beziehung nicht unter den Schreibtisch zu pinkeln! Er hat gelernt, seine eigenen Instinkte ebenso wie jene der Frau zu akzeptieren, zu verstehen und zu genießen. Verführungskunst selbst ist das Spiel mit diesen Instinkten, denn alle wichtigen Faktoren bei der Partnerwahl basieren auf den Entscheidungen des instinktiven Unbewussten. Dem Verführer ist klar, dass jeder Mensch zwei Seiten besitzt, die einander gegenseitig beeinflussen.

Erstens: Das **instinktive Unbewusste,** das Reich der genetisch fixierten Triebe und Instinkte.

Zweitens: Das **rationale Selbst,** das Reich des Verstandes und der freien Entscheidungen.

Die Probleme, die diese Doppelnatur des Menschen mit sich bringt, werden uns an jedem Tag unseres Lebens bewusst. Mit ziemlicher Sicherheit warst du, lieber Leser, schon einmal hoffnungslos verliebt. Das geliebte Mädchen erschien dir wie die Antwort auf alle Fragen deines Lebens, füllte dein ganzes Denken aus, beschäftigte dich beinahe ohne Unterlass von früh

bis spät. Sicher hast du Gründe dafür finden können: Ihre geheimnisvollen dunklen Augen, die anmutige Form ihres Körpers, die sanfte Stimme oder die Stärken ihres Charakters. Doch war deine Liebe der logische Schluss aus diesen Tatsachen, ähnlich dem Ergebnis einer mathematischen Gleichung? Selbstverständlich nicht. Dein Begehren war „flugs einfach da", hatte dich überfallen wie Hannibal die Römer am Trasimenischen See. Merke: Wo immer du sehr starke Gefühle spürst, ist mit verblüffender Verlässlichkeit dein instinktives Unbewusstes am Werk.

Bei Frauen ist das genauso - und doch ganz anders. Um herauszufinden, was das instinktive Unbewusste der Frau will und worin es sich von dem des Mannes unterscheidet, müssen wir in jene Zeit zurückblicken, für die diese Instinkte von Mutter Natur konstruiert wurden. Das instinktive Unbewusste nämlich ist alt. Es weiß nichts von den Errungenschaften der Zivilisation. Für das instinktive Unbewusste durchstreifen wir noch immer in kleinen Jagdgemeinschaften die Steppe, ständig vom Hungertod und anderen Gefahren bedroht. Auch der Drang, gemeinsam mit anderen Menschen Gruppen mit klar definierter Hierarchie zu bilden stammt aus dieser Zeit. Schon daran können wir erkennen, dass die Direktiven des instinktiven Unbewussten nach wie vor gelten und dass sich ihnen kein Mensch entziehen kann.

Die evolutionäre Rolle des Mannes bestand stets darin, seine eigenen Gene möglichst weit zu verbreiten. Er konnte es sich leisten, Sex auch mit solchen Frauen zu haben, die nicht über perfekte genetische Merkmale verfügten. Warum sollte er auch nicht? Schließlich werden Männer nicht schwanger. Ein Mann kann pro Jahr potentiell viele hundert Mal seinen Teil zur Schaffung neuen Lebens beitragen, eine Frau hingegen nur einmal. Männer konnten es bei ihrem Paarungsverhalten halten wie Göttervater Zeus. Mit so vielen Partnerinnen wie möglich so viele Nachkommen wie möglich zu zeugen. Frauen hingegen orientierten sich schon immer am Vorbild von Zeus' eifersüchtiger Gattin Hera. Sie mussten den Versuch unternehmen, das sexuelle Geschehen mit dem körperlich überlegenen anderen Geschlecht auf listenreiche Art einzuschränken, zu kontrollieren oder zu hemmen. Ihre Aufgabe bestand darin, mit dem aggressivsten, stärksten und erfolgreichsten Mann Sex zu haben, um ihn anschließend zum Zweck des Schutzes dauerhaft und verlässlich an sich und die eigenen Nachkommen zu binden. Der Wunsch, diesen Weg zu beschreiten und darin erfolgreich zu sein ist noch immer in jeder einzelnen Frau auf diesem Planeten als Teil des instinktiven Unbewussten angelegt. Dieser Absatz ist so wichtig, dass du ihn besser dreimal liest! Lass uns die Aufgabe des instinktiven Unbewussten der Frau in Bezug auf Sexualität und Partnerwahl folgendermaßen zusammenfassen.

Erster Hauptsatz der weiblichen Sexualität: **Den Mann mit den besten Genen zu erkennen und mit ihm Sex zu haben. (Selektion)**

Zweiter Hauptsatz der weiblichen Sexualität: **Den Mann mit den besten Genen an sich zu binden. (Betaisierung)**

Frauen waren und sind noch immer die Schleusenwärter der Sexualität. Ihre evolutionsbiologische Programmierung lässt sie nach dem besten verfügbaren genetischen Material suchen und erzeugt den Wunsch, sich dem Träger dieser überragenden Eigenschaften („Alpha") sexuell hinzugeben. Doch gleichzeitig muss die Frau zu jedem Zeitpunkt danach trachten, ihre eigene Sexualität und jene ihres Mannes in den Griff, unter ihre Kontrolle zu bekommen. Denn in unserer primitiven Vergangenheit war eine Schwangerschaft für eine Frau ohne den Beistand und den Schutz eines Mannes eine lebensgefährliche Angelegenheit - nicht nur für sie selbst. Auch die Überlebenschancen des Kindes waren unter diesen schlechten Voraussetzungen gering. Eine solche Schwangerschaft ist aus evolutionärer Sicht nichts als die Verschwendung von Ressourcen. Also muss es das Ziel der Frau sein, ihren Mann wenigstens für eine gewisse Zeit an sich zu binden. Frauen tun das auch heute noch, unabhängig von den elaborierten Methoden der Verhütung, zu denen uns die Wissenschaft nach und nach verholten hat. Doch lebenslange Partnerschaften wären aus evolutionärer Sicht nicht sinnvoll gewesen. Deshalb hat Mutter Natur einen genialen zusätzlichen Faktor eingebaut: **Sobald eine Frau sich eines Mannes vollkommen sicher sein kann, und sie ihn vollständig berechnen und kontrollieren kann, sinkt ihr sexuelles Interesse an diesem Mann auf Null und das Spiel kann mit der Suche nach dem bestmöglichen Vater ihrer nächsten Kinder von vorne beginnen.** Daraus folgt der etwas schizophren anmutende elementare Konflikt, dem sich jede Frau in Bezug auf einen attraktiven Mann stellen muss: **Eine Frau will einen attraktiven Mann unterwerfen, doch gleichzeitig hofft sie im Interesse ihrer Lust darauf, dass ihr dies niemals gelingen wird.**

Nimm diese beiden Sätze auf Tonband auf, und hör sie dir nachts an, wenn du schläfst! Sprich sie als Mantra während deiner Büropausen! Lass sie dir auf die Wangen tätowieren, sodass sie bei jedem Mal Rasieren aufs Neue zum Vorschein kommen! Es sind die vielleicht wichtigsten Sätze dieses Buches. Sie zeigen dir, warum du dich niemals von einer Frau kontrollieren und beherrschen lassen solltest. Deine Anziehungskraft auf diese Frau wird rapide absinken! Ob das während der Verführung oder innerhalb einer Beziehung passiert, ist nicht von Bedeutung. Die Folge wird immer die gleiche sein: Die Frau wird das instinktive Bedürfnis verspüren, sich auf die Suche nach einem anderen Mann zu machen. Anziehung ist eine fragile Angelegenheit, die leicht entstehen und sterben kann! Eine Frau ist nicht dafür geschaffen worden, ihr ganzes Leben mit einem

einzigen Mann zu verbringen, den sie irgendwann einmal als Alpha erkannt hat. Sobald sie diesen Mann kontrollieren und berechnen kann, wird ihr das instinktive Unbewusste ein hübsches kleines Telegramm mit einem einzigen Wort zukommen lassen: *Beta.* Plötzlich unterscheidet ihn nichts mehr von all den anderen Nichtsnutzen, die ihr tagein, tagaus den Hof zu machen pflegen. In Gedanken wird sie von ihrem wahren Märchenprinz zu träumen beginnen, der irgendwann mit ihr zum Horizont galoppieren wird. Für ihren Mann aber verliert sie vollständig Respekt und sexuelles Interesse. Sieh zu, lieber Leser, dass dir das niemals passiert! Sonst wirst du bald zu einem dieser gesichtslosen Jungs, von denen mir meine fremdgehenden Bettgenossinnen immer erzählen, wie nervig und impotent sie sind.

Fortgeschrittene Verführer tun gut daran, auch die andere Seite der Medaille zu sehen. Eine Frau, die dich über lange Zeit mit anderen Frauen teilen muss und allmählich die Hoffnung verliert, dich an sich binden zu können, wird irgendwann frustriert weiter ziehen. Ihr instinktives Unbewusstes wird ihr ein Fax zustellen: Du hast nicht genügt, um diesen Mann bei dir zu behalten. Eine schreckliche Strafe für eine Frau! Damit ergibt sich unterm Strich eine wunderbar einfache Formel für glückliche Beziehungen: **Gib deiner Frau das Gefühl, der zweitwichtigste Bestandteil deines Lebens zu sein. Gib ihr Liebe und Sex und was immer du sonst noch mit ihr teilen willst, doch lass dich niemals von ihr kontrollieren. Betrachte sie als unschätzbare, geliebte und wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu deinen Zielen.** Bewahre dir dein Alpha-Verhalten, auch und gerade in deiner Beziehung! Lass sie hart dafür arbeiten, dich in den Griff zu bekommen und lockere diesen Griff von Zeit zu Zeit. Gerade als Anfänger mit einer femininen und erfahrenen Frau tust du gut daran, dich vor allem auf deine Unabhängigkeit zu konzentrieren. Vorsicht, besonders bei Frauen mit gut entwickeltem Sexualtrieb und niedrigem Selbstwertgefühl kann schon ein falsches Wort (klassisches Beispiel: „Ich liebe dich!") bewirken, dass deine sexuelle Anziehungskraft auf sie einen massiven Dämpfer erleidet. Glaub mir, sie braucht keine Hilfe, um dich zu binden. Jede Kleinigkeit, die du über deinen Charakter erzählst, jedes Gefühl, das du mit ihr teilst, jedes Geheimnis, das du ihr offenbarst, wird sie dafür zu nutzen wissen. Wenn du es richtig anstellst, wird dich deine Frau für jedes kleine Zugeständnis an sie lieben - und genauso wird sie dich lieben, wenn du es ihr versagst. Die Kunst einer glücklichen Beziehung besteht also (wiederum wie bei der Verführung!) in einer dynamischen Balance von Alpha-Verhalten und Zugeständnissen. Mehr darüber in Kapitel 10.

Für den Verführer ist es wichtig zu wissen, dass sein eigenes Verhalten das Kriterium dafür ist, ob er von einer Frau als Alpha oder als Beta erkannt wird.

Kapitel 2 gibt dir eine umfassende Darstellung jener Merkmale, die zu deinem Vorteil wirken. Frauen erzeugen sogar selbst bestimmte Situationen, um die Eignung des Mannes zu überprüfen. Die Verführungskunst bezeichnet diese kleinen Prüfungen als Shit Tests, und auch Drama und Manipulation können Testcharakter haben. In der Praxis eignet sich schlicht alles für Tests und zur Betaisierung: Von einer nicht abgewaschenen Tasse bis zur gegenwärtigen Weltpolitik. Kapitel 9 ist diesen Themen gewidmet. Ich will dir einen kleinen Vorgeschmack geben, wie Frauen testen, um zu überprüfen, in welche Schublade sie dich zu stecken hat: Alpha oder Beta. Zuerst werfen wir einen Blick über die Schulter eines absoluten Anfängers. Würdest du dich ähnlich verhalten?

Du hast dich mit Maria um zwei Uhr nachmittags in einem Cafe verabredet und bist pünktlich vor Ort. Sie ist nicht da.

Du bestellst einen Kaffee, und während dieser allmählich kalt wird, beschleicht dich das seltsame Gefühl, dass hier irgendetwas verkehrt läuft. Du versuchst Maria anzurufen, doch du erreichst nur den Anrufbeantworter. Du beginnst, ärgerlich zu werden. Wo bleibt sie bloß? Warum scheint das immer nur dir zu passieren? Am Nachbartisch liest eine dunkelhaarige junge Schönheit einen fetten Wälzer russischer Literatur. Ob sie wohl auch auf jemanden wartet? Du grübelst vor dich hin.

Schließlich taucht Maria mit einer halben Stunde Verspätung doch noch auf.

Sie sagt: „Es tut mir leid. Ich musste noch zu einer Freundin. Wartest du schon lange?"

Du schluckst deinen Ärger hinunter. Schließlich willst du auf keinen Fall dieses Treffen gefährden, das dir so wichtig ist, nicht wahr? Du suchst nach charmanten Worten und sagst: „Ach, nicht so schlimm. Ein Mann wartet doch gerne auf eine so hübsche Frau wie dich."

Sie lächelt und schweigt.

Es spielt keine Rolle, ob du mit Maria seit drei Jahren eine Beziehung führst, oder ihr euch das erste Mal getroffen habt. Ihr Shit Test, das Zuspätkommen, hat dich betaisiert. Du glaubst vielleicht, ihr ein charmantes Kompliment gemacht und somit einen Stein im Brett zu haben. Doch du irrst dich gewaltig! Ihr instinktives Unbewusstes ist gezwungen zu interpretieren: *Was für eine Pussy. Er scheint nichts Besseres zu tun zu haben, als auf mich zu warten. Er ist ein Mann, der um die Aufmerksamkeit einer schönen Frau betteln muss und sich von ihr alles gefallen lässt. Er macht noch nicht einmal den Versuch, Respekt für sich einzufordern! Sein Wert ist gering.*

Wie würde ein Verführer in dieser Situation reagieren? Kannst du dich im folgenden Text eher wieder erkennen?

Du hast dich mit Maria um zwei Uhr nachmittags in einem Cafe verabredet und bist pünktlich vor Ort. Sie ist nicht da.

Du bestellst einen Kaffee, und während dieser allmählich kalt wird, fällt dir eine wunderschöne junge Frau am Nachbartisch auf, die *Anna Karenina* liest. Ohne groß nachzudenken sprichst du sie an:

„Hi"

Als sie dich ansieht, lächelst du. Sie sagt: „Kennen wir uns?"

„Noch nicht. Was liest du da?"

„*Anna Karenina* von Tolstoi. Warum fragst du?"

Du stehst auf und setzt dich an ihren Tisch. „Ein wunderschöner Roman. Ist dir aufgefallen, wie präzise er die gefühlskalten Normen des russischen Adels bloßstellt und ihr die Wärme und die großen Gefühle von Anna gegenüberstellt, die sich aus dieser Erstarrung befreien möchte?"

Du lässt sie schildern, was ihr an *Anna Karenina* gefällt und kannst förmlich dabei zusehen, wie sie in einen emotionalen Zustand gleitet. Als Maria eintrifft, seid ihr längst ins Gespräch vertieft. Du begrüßt Maria und stellst ihr deine neue Freundin vor.

„Maria, das ist Claudia. Setz dich doch! Wir haben uns eben über russische Literatur unterhalten. Claudias Großvater hat in den Sechziger Jahren den großen Vladimir Nabokov in der Schweiz getroffen ..."

Was für ein Unterschied! Marias instinktives Unbewusstes löst roten Alarm aus: *Was für ein Mann! Er scheint meinen Test noch nicht einmal bemerkt zu haben. Stattdessen vertreibt er sich die Zeit mit anderen Mädchen, und genießt sein Leben. Ich lasse ihn besser niemals wieder warten ... all die Claudias da draußen sollen sich in Acht nehmen! Oh du meine Güte, ich glaube, ich werde schon horny...*

Einen Mann warten zu lassen gehört zum psychologischen Arsenal jeder Frau dieses Planeten. Es ist aber nicht leicht zu sagen, ob Maria selbst ihr Verhalten als Test erkennt. Manche Frauen kennen ihr instinktives Unbewusstes erstaunlich gut. Du kannst sie Dinge sagen hören wie: „Versprich mir, dass du niemals Befehle von mir annehmen wirst, wie der ganze Rest der Männer da draußen!" Die allermeisten Frauen aber haben nur sporadischen Einblick in die Gründe für ihr instinktiv motiviertes Tun. Sie würden sagen: „Ach, es gab noch so viel zu tun. Ich konnte nicht pünktlich kommen." Selbst ihre denkbar ehrlichste Antwort auf die Frage nach ihrer Verspätung wäre wohl nicht deutlicher als: „Ich habe mich plötzlich nicht mehr danach gefühlt, sofort und pünktlich zum Treffpunkt zu gehen." Dieses „Gefühl" selbstverständlich ist ein Symptom der Aktivität ihres instinktiven Unbewussten.

Die Story von Maria und Claudia ist keine Fiktion. Ich habe sie selbst erlebt, und zwar Ende 2003 in einem Cafe in der Wiener Innenstadt. Durch

meine Bereitschaft, auf fremde Menschen zuzugehen und das Wissen, wie auf Shit Tests zu reagieren ist, fachte ich nicht nur Marias Interesse für mich an, sondern machte obendrein die Bekanntschaft einer weiteren faszinierenden Frau. Ich eröffnete das Gespräch mit Claudia situationsbezogen (ihr Buch), was einer Verführung stets einen spontanen und kreativen Charakter gibt. Auch für Gesprächsstoff ist dann meistens gesorgt. Natürlich gibt es viele andere Möglichkeiten, eine Verführung situationsbezogen einzuleiten. Sie sitzt mit einem Lächeln auf den Lippen in einer Bahnhofshalle? Lächle zurück und frage, was sie so glücklich macht. Sie kauft Rollmöpse im Supermarkt? Frag sie, ob sie die denn auch so gerne isst wie du. Niemand braucht großartige „Anmachsprüche", um mit Frauen ins Gespräch zu kommen. Nur keine Scheu! Sprich mit ihr, als würdet ihr euch bereits gut kennen. Wenn sie die Überrumpelte mimt, frag sie, ob ihre Eltern ihr verboten hätten, mit Männern im heiratsfähigen Alter zu sprechen. Vergiss niemals, Spaß an der ganzen Sache zu haben. Sie will nicht mit dir reden? Was ist damit schon verloren? Sie verpasst bloß die Gelegenheit, deine Bekanntschaft zu machen. Sie sagt: „Ich habe einen Freund"? Antworte: „Nur einen?", und sprich weiter mit ihr. Es gibt keine Einbahnen, nur Respekt vor Einbahn-Schildern, lieber Leser!

Mit Claudia war ich nach wenigen Worten beim Small Talk, der so small eigentlich gar nicht war. Ich brachte sie dazu, über ihre Gefühle zu sprechen. In Verbindung mit Alpha-Verhalten ist das eine nahezu unwiderstehliche Mischung für Frauen!

Auch ohne Literaturstudentinnen am Nebentisch gibt es unzählige Möglichkeiten, Marias Shit Test zu bestehen. Sie kommt unangekündigt mehr als zwanzig Minuten zu spät zu einem Treffen? Ich gehe nach Hause oder in den nächsten Club und lasse ihre Unpässlichkeit ihr Problem sein! Zu einem Treffen zu spät zu kommen stellt einen sehr häufigen Shit Test dar, das *Warten lassen.* Indem ich mich sofort und ohne mir lange den Kopf zu zerbrechen einer anderen Frau widmete, gab ich Maria zu verstehen, dass ich ihren Test bestanden hatte. Meine Nachricht an ihr instinktives Unbewusstes war: *Wer mich nerven will, bleibt im Regen stehen.* Erinnerst du dich? Die Tat ist mächtiger als das Wort! Lebe deine Regeln, anstatt sie anderen zu dozieren. Claudia anzusprechen war ein ungleich mächtigeres Signal als Maria für ihr Zuspätkommen zur Rede zu stellen. Natürlich hast du nicht immer die Gelegenheit zu einem solchen Konter. Oft wirst du einem Mädchen eine Respektlosigkeit beispielsweise telefonisch austreiben müssen. Wenn eine Frau nicht zu einem Treffen erscheint oder kurz davor absagt, kannst du ihr, sobald sie sich nach ihrer Verfehlung wieder meldet (falls sie das nicht tut, ist sie ohnehin Geschichte), ruhig aber nachdrücklich folgende Regel darlegen: Entweder 24 Stunden vorher absagen oder es gibt ein Problem. Sie

wird sich entschuldigen und diese Regel akzeptieren müssen, wenn sie noch eine Chance will. Oder natürlich, sie lehnt ab, und verzichtet darauf. Auch das geht in Ordnung. Verabschiede dich von dem Gedanken, dass Frauen die Lizenz zur Respektlosigkeit im Allgemeinen oder zur Unpünktlichkeit im Speziellen haben. Du kannst deine Bekanntschaft mit Frauen, die so eine Lizenz für sich fordern, mit dem beruhigenden Gedanken an ihre zig Millionen Geschlechtsgenossinnen da draußen beenden. Widme dich Frauen, die es schaffen, Termine einzuhalten. Das sind die besseren, vertraue mir!

Unbedeutende Verspätungen lassen sich mit kleinen Dominanzgesten regeln. Du sagst gut gelaunt zu ihr: „Na du Göre? Haben dir deine Eltern nicht beigebracht, pünktlich zu sein?" Und wechselst das Thema.

Sieh dir die beiden Möglichkeiten, auf Marias Zuspätkommen zu reagieren, noch einmal an, und beachte, wie im ersten Fall dein unterwürfiges Verhalten Betaisierung auslöst, während du im zweiten Fall die komplette Situation drehst und mit der Kommunikativität und Offenheit des Alpha zu deinen Gunsten wendest. Shit Test mit Bravour bestanden!

Damit wäre dieses Kapitel über unser urzeitliches Erbe in der Gegenwart angelangt. Doch halt, nicht so schnell! Lass uns noch einmal einen Blick zurück werfen. Als die Menschen begannen, Zivilisation zu entwickeln, wurden viele instinktive Verhaltensweisen problematisch. Wo es notwendig war, begann man mit ihrer systematischen Unterdrückung. Die Hierarchie der Gruppe wurde ersetzt durch die Hierarchie des Staates. Man war nicht mehr Teil der Rangordnung einer kleinen Gemeinschaft sondern Angehöriger einer Klasse. Das freie Ausleben von Aggression oder Sexualität wurde unter drakonische Strafen gestellt. Jede Kultur, Ideologie oder Religion entwickelte ihre eigenen repressiven Normen und Ideale, um den Fortbestand der Macht einiger weniger zu sichern. Überwältigender Druck von oben sicherte die Stabilität. Die Herrschaftsstrukturen wurden durch Gesetze zementiert und konnten dadurch viele Generationen überdauern. Doch für das instinktive Unbewusste sind seit den ersten zivilisatorischen Errungenschaften der Menschheit nur wenige Augenblicke vergangenen. Nach wie vor nimmt es uns an die Hand und führt uns zu Gefühlen und Handlungen, ohne dass wir davon Notiz nehmen, und selbst wenn wir es bemerken, können wir uns diese seltsamen Anwandlungen selten erklären.

Wir leben gegenwärtig in einer sich schnell verändernden Welt. Im vergangenen Jahrhundert alleine sind unzählige Beschränkungen vor allem der weiblichen Sexualität weggefallen. Bis vor einigen Jahrzehnten, in anderen Kulturen bis heute, setzte sich eine Frau, die aus ihrer womöglich überdies arrangierten Ehe ausbrechen wollte, der Gefahr von extremer gesellschaftlicher Stigmatisierung, völliger Mittellosigkeit, Hunger oder sogar Tod aus. Heute

ist das in den meisten westlichen Ländern vollkommen anders. Eine Frau kann ihre Ehe den Bach hinuntergehen lassen, und hat hinterher sogar die bei weitem besseren Karten im Kampf um Geld und Kinder. Sie kann ihr erotisches und sexuelles Verlangen verhältnismäßig frei und ungezwungen ausleben. Fürchten muss sie dabei höchstens den Ruf einer „Schlampe" (eine von eifersüchtigen Beta-Männern und neidischen Frauen geschaffene Bezeichnung für eine Frau, die zu ihrer Sexualität steht). Die Folge ist, was ich gerne „moderne Harems" nenne. In der Tat entstehen durch den Wegfall herrschaftlicher Bestimmungen und gesellschaftlicher Zwänge Strukturen, die sich mit jenen von vor zehntausenden Jahren erstaunlich genau decken! Statistiken belegen ohne Zweifel, dass einige wenige Jungs heutzutage Sex mit einer überwältigenden Anzahl von Frauen haben, während die Mehrheit der Männer ihr Leben in Einsamkeit und ständiger leidvoller Auseinandersetzung mit dem Thema „Liebe und so weiter" verbringt. Unsere Gesellschaft hat sich offenbar dazu entschlossen, unseren primitiven Leidenschaften wieder mehr Raum einzugestehen. Seid auf der Hut, ihr braven Ehemänner da draußen! Dies ist die Epoche jener Männer, die die Eingebungen des instinktiven Unbewussten verstehen und ihre ungeschriebenen Regeln anzuwenden wissen: Die Epoche der Verführer.

Ich darf dich nochmals daran erinnern, was ich über die Doppelnatur der Frau gesagt habe. Wenn du eine Frau verführen willst, tust du gut daran, beide Teile zu beschäftigen: Ihr bewusstes Selbst, der Ort ihrer rationalen Schlüsse, ihrer Wahrnehmungen, ihrer Entscheidungen. Und ihr instinktives Unbewusstes, der verborgene Ort, der das Verhalten des Verführers nach evolutionären Maßstäben beurteilt und das bewusste Selbst bisweilen wie eine Marionette tanzen lässt. Vergiss nie, dass die Worte einer Frau erst einmal das Produkt ihres sozial konditionierten bewussten Selbst sind. Es hat deshalb einfach keinen Sinn, eine Frau zum Beispiel nach dem Grund zu fragen, weshalb sie mit dir Schluss gemacht hat. Ihr bewusstes Selbst wird sich tausend kleine Gründe dafür einfallen lassen, aber der tatsächlichen Ursache kommst du so nicht näher. Im Gegenteil, du setzt dich der Gefahr von Manipulation aus. Wenn deine Ex zum Beispiel sagt, dass du dich „um die Beziehung eben zu wenig gekümmert" hättest, und du auch nur ein Wort von diesem Mist glaubst, bist du auf dem besten Wege dazu. Grundsätzlich ist davon abzuraten auch nur den Versuch zu unternehmen, über etwas nachzudenken, was eine Frau über Liebe, Treue und Partnerschaft gesagt hat.

Du hast vielleicht die Vorstellung, dass eine Verführung ein ganz außergewöhnliches, vor Klugheit und Wissen strotzendes Gespräch beinhalten muss. Die Wahrheit sieht anders aus. Die Themen, die der Verführer während seiner

Unterhaltungen benutzt, sind oft banal und nicht von allzu großer Bedeutung. Ob du über russische Literatur des 19. Jahrhunderts plauderst oder über die Frisur von Peter Westenthaler - es spielt kaum eine Rolle. Du erreichst damit nur das bewusste Selbst der Frau! Viel wichtiger ist, *wie* du es sagst. Eine entspannte Körpersprache, Berührungen, ein lebhafter Augenkontakt, Humor und Spaß an der Interaktion sind nur einige bedeutende Faktoren, die direkt das instinktive Unbewusste erreichen können und deshalb weitaus bedeutender sind als die geschliffenste Diskussion über das Sozialverhalten rechtsextremer Politiker und andere Sachthemen, mit denen du dich vielleicht gut auskennst. Mit dem bloßen gesprochenen Wort das instinktive Unbewusste des Partners zu erreichen, ist übrigens eine große Kunst der Frauen. Shit Tests und Manipulationsversuche durch Frauen beruhen fast immer auf Sprache. Im Kapitel 7h werde ich zeigen, wie der gewitzte Verführer sich die große Sensibilität von Frauen gegenüber ausgiebigen, emotionalen Beschreibungen zunutze machen kann. Und noch einen Bereich gibt es, in dem das Gespräch eine wichtige Rolle spielt: Im so genannten Rapport, der dafür sorgt, dass sich die Frau in deiner Gegenwart entspannt und wohl fühlt. (Kapitel 7g)

Die Fähigkeit zur humorvollen, neckischen Kommunikation ist von zentraler Bedeutung für den Verführer. Anfänger scheitern zuverlässig an dem Problem, einfach nicht zu wissen, was sie zu einer Frau sagen sollen. Das gilt insbesondere für Frauen, die dem hoffnungsfrohen Nachwuchs-Verführer auf sein freundliches „Hi" ein gar nicht freundliches „Was willst du?" zuzischen. Die Folge ist für gewöhnlich lähmendes Entsetzen. Deshalb ist es für den Verführer absolut unerlässlich, ständige Praxis im Umgang mit anderen Menschen zu haben. Ich will dir keine Märchen erzählen. Wenn du bisher in deinem Leben Frauen vor allem aus dem Fernsehen und einschlägigen Magazinen kennst, wirst du viel Zeit brauchen, um die Langzeitschäden deiner Isolation zu beheben. Monate, vielleicht Jahre werden vergehen, bis du auf dem glatten Parkett der Konversation tanzen kannst, ohne ständig auf die Schnauze zu fallen. Letztlich ist nichts als Übung vonnöten, um etwa ein Gespräch mit mehreren Beteiligten auf sympathische und lustige Weise leiten zu können. Oder dir von widerspenstigen, verwöhnten Gören nicht den Schneid abkaufen zu lassen.

b) Gefühle

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen klafft vielleicht nirgendwo größer als im Bereich der Emotionen. Unsere Gefühle sind das raffinierte Abschreckungs- und Belohnungssystem des instinktiven Unbewussten. Sie sollen sicherstellen, dass wir unsere evolutionären Pflichten nicht vergessen. Warum, lieber Leser, liest du ein Buch, um zu erfahren, wie man Frauen

verführt? Du willst das Glück und all die anderen schönen Gefühle mit einem Mädchen auskosten, zu denen dich deine Natur befähigt. Positive Gefühle sind möglicherweise der Endzweck unseres Handelns überhaupt. Doch worin unterscheiden sich Männer und Frauen, wenn es um Gefühle geht?

Männer mussten lernen, ihre Emotionen zu unterdrücken, um evolutionär erfolgreich zu sein. Bei der lebensgefährlichen Jagd auf ein Wildtier oder im Kampf mit Artgenossen waren unkontrollierbare Gefühle nicht zu gebrauchen. Das Gegenkonzept der Natur lautete: Männliche Logik. Mit Hilfe von Logik gelang es den Männern, ihre Gefühle zu unterdrücken, wenn es nötig war. Für Frauen hingegen gab es kaum einen Grund, ihre Gefühle im Zaum zu halten. Ihr Fühl- und Einfühlungsvermögen war sogar ein wichtiges Instrument im Umgang mit ihren körperlich überlegenen Männern. Frauen waren darauf angewiesen, Stimmungen früh zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Auch im Umgang mit Kindern ist männliche Logik dem sozialen Denken der Frau vollkommen unterlegen.

Heute ist unsere Welt stark von männlicher Logik geprägt, und Frauen, die mit Männern um Geld und Arbeitsplätze konkurrieren müssen, haben sich angepasst. Wenn du an deiner Universität ein Streitgespräch mit mehreren Beteiligten führst, wirst du kaum einen Unterschied zwischen Männern und Frauen erkennen können. Alle Beteiligten werden sich der Konvention der Logik und der rationalen Argumente beugen. Doch tatsächlich ist der Alltag einer Frau noch immer in ungleich stärkerem Maße von Gefühlen geprägt als der eines Mannes. Mehr noch: Egal, was eine Frau fühlt, sie wird ihre Gefühle in den seltensten Fällen als störenden Faktor auffassen, der bekämpft werden muss (wie es Männer oft tun), sondern ihre Emotionen als ernstzunehmende Wegweiser für ihre Handlungen betrachten. Frauen sind daran gewöhnt, auf ihre Gefühle zu vertrauen! Ein Mann kann sich vor einem Treffen mit einem Mädchen bei dem Gedanken ertappen: „Nun gut. Ich finde sie nicht übermäßig hübsch und fühle mich kaum zu ihr hingezogen. Aber mit ihr zu schlafen könnte doch ganz schön sein. Ich werde hingehen." Eine Frau, die eine Stunde vor ihrem Date plötzlich nicht mehr von ihren Gefühlen überzeugt ist, wird das Treffen sausen lassen und gegebenenfalls haarsträubende Entschuldigungen zurechtzimmern, in denen herzkranke Hamster und kokainsüchtige Großmütter auf Entzug die Hauptrolle spielen. Mal ganz ehrlich: Wer lässt öfter ein Date platzen, Frauen oder Männer? Eben.

Jede Situation, jedes Gespräch, jeder Mensch, sogar einzelne Wörter werden von Frauen ganz selbstverständlich mit starken Emotionen in Verbindung gebracht. Frauen *leben im Jetzt* mit ihren Affekten. Soll heißen: Ihre Aktionen werden in ungleich höherem Maße davon beeinflusst, was sie

jetzt in diesem Augenblick fühlen, als von Emotionen aus der Vergangenheit oder gar von rationalen Überlegungen. Für den Verführer bedeutet das unter anderem, dass er Frauen immer erst in den richtigen emotionalen Zustand bringen muss, wenn er will, dass sie ihm eine Tasse Tee macht. Oder mit ihm schläft ...

Stell dir vor, du hast gestern Abend bei einer Party die Telefonnummer von Katty, einer knallrothaarigen Superschnitte abgegrast. Wenn du ein Anfänger bist, verläuft das Telefongespräch mit ihr ungefähr folgendermaßen.

beep *beep*

Katty: „ja?"

Du: „Hallo. Hier ist Bernd. Wir haben gestern über psychedelische Drogen geredet. Du weißt schon, auf Annis Party. Erinnerst du dich noch an mich?"

Katty: „Äh ... ach ja ... ja ..."

Du: „Na, ich wollte mal fragen, ob du Lust hast, morgen mit mir ins Kino zu gehen. Im Apollo zeigen sie *„Die Hügel haben Trauben",* ein echt krasser Schocker aus dem Weinbauern-Milieu."

Katty: „Diese Woche ist leider schlecht ..."

Du: „Kannst du vielleicht nächste Woche? Ich hab da eigentlich immer Zeit. Irgendwann wird das schon klappen, oder...?" *(Hier nimmst du bereits das für Nice Guys typische unterwürfige Verhalten an und signalisiert obendrein, kein eigenes Leben zu haben.)*

Katty: „Ich weiß noch nicht. Ich ruf dich mal an, ok ...?"

Vergiss es, Mann! So wird sie niemals mit dir ins Kino gehen. Gestern Nacht kann sie mit dir nackt auf der Theke getanzt haben, doch für sie ist das heute nichts als Schnee von gestern und bedeutet einen Scheiß! Du tust nichts, um ihre Emotionen erneut anzuheizen und Anziehung zu erzeugen. Sie wird nur dann mit dir ausgehen, wenn sie sich danach fühlt, und zwar *jetzt in diesem Augenblick!* Du aber überfällst sie mit deiner Frage, während sie noch kalt ist wie ein Supraleiter im Skiurlaub.

Da Capo. Als gelernter Verführer würdest du den Anruf vielleicht folgendermaßen gestalten.

beep *beep*

Katty: „ja?"

Du: „Hallo, hier ist Bernd. Spreche ich mit Katty?"

Katty: „ja ..."

Du: „Du meine Güte, du klingst aber verschlafen."

Katty: „ja ... das kann man wohl sagen. Ich bin noch gar nicht richtig wach! Moment. Wer bist du? Bernhard?"

Du: „Ich bin der Sandmann und hab dir gestern eine Überdosis Schlafsand verpasst. Weißt du, was Chinchillas sind?"

Katty: „Tschin ... was?"

Du: „Chinchillas! Sehen aus wie Ratten, sind aber ungleich süßer, putziger, pelziger und sie haben diese knuffigen schwarzen Knopfaugen. Hör zu, ich brauch deine Hilfe! Ich bin hier alleine in der Wohnung einer Bekannten, die zwei von diesen Viechern besitzt, ein Männchen und ein Weibchen. Sie hat mir gesagt, ich könnte die Viecher am Nachmittag rauslassen, um sie zur Fellpflege ein Sandbad nehmen zu lassen - aber sie hat mich eindringlich davor gewarnt, ihnen währenddessen etwas zu Essen zu geben, weil das ... nun ja ... Paarungsverhalten auslösen kann!

Aber ich wollte das ja nicht glauben und hab dem Weibchen während des Bades ein paar Stück Karotten zugesteckt. Und jetzt sitzt das Vieh seit zehn Minuten auf meiner Brust und sieht mich mit diesem wirklich seltsamen Blick an ..."

Katty: *(kichert)* „Soso, und das soll ich dir glauben?"

Du: „Du hast gut lachen. Du läufst ja auch nicht Gefahr, die nächsten zwanzig Jahre Unterhalt für so ein kleines Fellknäuel zahlen zu müssen. Ist dieses Verhalten eigentlich etwas speziell Weibliches? Wie reagierst *du.* denn, wenn man dir etwas zu Essen anbietet, während du unter der Dusche stehst?"

Katty: *(lacht)* „Das fände ich sicher total anziehend. Sagst du mir jetzt endlich, wer du bist?"

Du: „Du klingst ja schon viel aufgeweckter. Du hast eine süße Stimme! Warum ist mir das gestern Abend nicht aufgefallen?"

Katty: „Vielleicht hast du ja nicht richtig hingehört?"

Du: „Kann schon sein. Aber das können wir nachholen. Samstagabend nach meinem Training, gegen Acht hätte ich Zeit. Lass uns einen Kaffee trinken gehen."

Katty: „Ich finde Kaffee trinken irgendwie öde. Machst du nur so langweilige Sachen?"

Du: „Ich dachte, das wäre genau das Richtige für eine verschlafene Göre wie dich. Warum sagst du nicht gleich, dass man mit dir auch was Spaßiges unternehmen kann? Ein paar Bekannte und ich gehen hinterher noch in einen Club. Hervorragende Live-Musik dort. Kannst du dich denn benehmen, wenn ich dich mitnehme und meinen Freunden vorstelle?"

Katty: „Ich mache immer eine gute Figur!"

Bevor du zur Sache kommst, erzählst du eine lustige Story und bringst Katty in Stimmung. Die Fragen, die sie stellt, um dich festnageln zu können, beantwortest du höchstens ausweichend. Sobald du merkst, dass sie sich amüsiert, kannst du das Treffen ansprechen. Im Beispiel oben bestehst du ihren Shit Test („Ich finde Kaffee trinken öde!") mit Bestnoten. Die Frage nach

ihrem Benehmen ganz zum Schluss bringt sie dazu, sich zu qualifizieren. Die Chance, dass sie sich mit dir trifft, ist recht hoch.

Du siehst nun, wie wichtig es ist, Frauen in die richtige Stimmung zu bringen. Wenn du es schaffst, in einer Frau die richtigen Emotionen zur richtigen Zeit auszulösen, hast du schon beinahe gewonnen. Du kannst dich niemals darauf verlassen, dass sich eine Frau an die schönen Gefühle erinnert, die sie das letzte Mal in deiner Gegenwart hatte! Das emotionale Gedächtnis von Frauen ist höchst beschränkt. Du musst eine Frau bei jedem Treffen erneut in die richtige Gefühlslage bringen! Frauen benutzen ihre Emotionen übrigens auch, um Männer zu kontrollieren oder zu manipulieren.

So weit müssen wir aber gar nicht gehen, um in einen Bereich vorzustoßen, der für die Geschlechter ein ständiger Quell der Missverständnisse ist. Stell dir vor, du kommst nach Hause, und deine Freundin sitzt in Tränen aufgelöst am Küchentisch. Selbstverständlich fragst du sie, was los ist. Nun gibt es drei Möglichkeiten:

Entweder, sie kann dir einen wirklich guten Grund nennen. Ihr geliebtes Haustier könnte verstorben sein, oder ähnliches. Dann bleib ruhig und gefasst, nimm sie in den Arm, gib ihr eine Schulter zum Anlehnen, kümmere dich um sie, schenk ihr Nähe und Geborgenheit. Versuch nicht, sie von ihren Gefühlen abzuhalten! Nach einer Weile kannst du versuchen, sie ein bisschen aufzuheitern.

Oder aber, sie kann dir keinen Grund nennen, der diese totale Niedergeschlagenheit rechtfertigen würde. (Typisches Zitat: „Ach, ich weiß auch nicht ...") Dann solltest du es unbedingt vermeiden, weiter nachzufragen oder pausenlos Anstalten zu machen, doch noch *den wahren Grund* für ihre Flennerei herauszufinden. Es gibt keinen wahren Grund, lieber Leser! Und keineswegs leidet sie. Im Gegenteil, sie *genießt* ihren Zustand. Ja, du liest richtig. Sie genießt es, zu weinen.

Das ist für Männer nun wirklich schwer zu verstehen. Vermutlich wirst du Einspruch erheben: „Niemand genießt es, zu weinen! Ich würde einer weinenden Person zu helfen versuchen, erst recht, wenn diese Person mir nahe steht!"

Nun, wir alle lernen als Kinder, dass wir leidenden Menschen helfen sollen. Das ist tief in unserer Erziehung verankert. Wir Männer sind es außerdem gewohnt, nur bei wirklich schwerwiegenden Problemen unkontrollierte Emotionen zu äußern. Ein weinender Mensch ist für uns Männer ein starkes Warnsignal, und eine weinende Frau löst in uns gewisse Beschützerinstinkte aus. Ich aber rate dir: Sei nicht so grausam, einer Frau die Freude am Weinen verderben zu wollen! Jawohl, Frauen können auch ihre negativen Gefühle genießen. Solange keine ernsthafte Gefahr besteht, weint keine Frau ohne

einen Funken Genuss. Lass dich von den wechselnden Affekten einer Frau nicht beunruhigen! Frauen brauchen keine selbsternannten Retter vor ihren Stimmungen. So funktionieren Frauen einfach! Sie sind zutiefst emotionale Wesen, und daran ist nichts, worüber du dir Sorgen machen müsstest.

Vorsicht, mein Lieber! Wenn du nicht aufhörst, dem *wahren Grund* für ihr Weinen auf den Grund gehen zu wollen, solltest du dich selbst ehrlich fragen, wovor du Angst hast. Männer, die jeden Handgriff ihrer Frau begründen und jeden Gedanken ihres Mädchens kennen wollen, sind meist selbst extrem unsicher. Die Folge bzw. der Auslöser ist Eifersucht. Sie wird bald selbst erkennen, dass sie dich mit ihrem Theater (bzw. deinen eigenen Unsicherheiten) an die kurze Leine nehmen kann. Viele Frauen benutzen Emotionen, um Männer zu kontrollieren! Indem du immer und immer wieder nachfragst, wirst du ihr Verhalten nur verstärken und legitimieren. Geh niemals in den *Pussy-Diagnose-Modus.* Analysiere nicht stundenlang irgendwelche Textpassagen aus ihren Emails oder Kurznachrichten! Forsche nicht nach logischen Zusammenhängen in ihrem Verhalten! Versuch nicht, Gründe für ihr Theater zu finden und ihre Launen zu verstehen! Du verlierst damit nur Anziehungskraft und öffnest außerdem Manipulationen Tür und Tor! Wenn sie nun noch ein paar vage Hinweise auf andere Männer einstreut und konstatiert, sie wäre sich „über ihre Gefühle nicht im Klaren", geht der verlustangstbehaftete Partner auch schon an die Decke. Ihr instinktives Unbewusstes wird erkennen: *Ich kann ihn auf diese Weise an mich binden.* Und es wird diese Technik daraufhin immer wieder einsetzen, um dich zu betaisieren. Auf diese Art schaufelst du dir dein eigenes Grab, Mann! Vergiss niemals: Wenn du dich kontrollieren und manipulieren lässt, sinkt deine sexuelle Anziehungskraft in den Keller.

Hinter all diesen Schwierigkeiten steht das Grundproblem, dass Männer viel zu viel Zeit damit verbringen, die Stimmungen und vor allem das Gerede ihrer Frauen mit männlicher Logik zu interpretieren. **Hör auf, das Verhalten von Frauen nach männlich-logischen Standards zu interpretieren, hör am besten auf,** es **überhaupt zu interpretieren! Das ist ein sicherer Quell des Kummers und der Missverständnisse!** Gewöhne dich daran, dass Frauen mit ihren Emotionen nicht hinter dem Berg halten und ihre Stimmungen ungefiltert auf ihre Umwelt übertragen. Solange sie nicht blutend über den Boden robbt und ihren Kopf sucht, hat sie Spaß dabei, glaube mir! Es ist deine Aufgabe als Mann, sie nicht ernst zu nehmen. Entspann dich. Sieh dir folgenden Dialog auf dem Heimweg von einer Geburtstagsparty an:

Nach einem Partyabend bei Claudia und ihrem Mann.

Sie: „Diese Claudia halt ich auf Dauer nicht aus. Hast du gesehen, wie sie [beliebigen Mist hier einsetzen] getan hat? Ist das nicht einfach schrecklich? Wie kann man sich nur so gehen lassen?"

Du: „Du hast Recht. Mach dir keine Sorgen, wir werden uns von ihnen einfach nie wieder einladen lassen. Dann brauchst du dich nicht mehr zu ärgern, Liebste."

Um Himmels willen, nein! Du bewertest die Situation völlig falsch. Deine Partnerin zieht über Claudia her, *weil es Spaß macht.* Sie braucht niemanden, der sie vor Claudia beschützt und hat ganz und gar nichts dagegen, auch beim nächsten Mal wieder mit „dieser unmöglichen Person" zusammenzutreffen, um sie hinterher genüsslich unausstehlich finden zu können. Du versuchst, ihre Probleme zu den deinen zu machen, dabei gibt es noch nicht mal welche. Dummheit erkannt, Gefahr gebannt:

Sie: „Diese Claudia halt ich auf Dauer nicht aus. Wie kann man sich nur so gehen lassen?"

Du legst einen Arm um ihre Schultern, fasst ihr mit der anderen Hand zwischen die Beine, und schaust sie belustigt an:

„Überhitzt mal wieder der Pussy-Reaktor? Schmoren die Brennstäbe schon durch? *(du ziehst sanft an ihren Ohren und verstellst die Stimme)* HQ, HQ, wir haben ein Reaktorleck, ich wiederhole, wir haben ein Reaktorleck ..."
(du stopfst einen Finger in ihr Ohr, usw.)

Du versuchst nicht im Geringsten, ihre Gefühle zu unterdrücken, im Gegenteil, du wirfst einen roten Superzündi in die Glut! Doch damit nicht genug. Du tust darüber hinaus dein Bestes, ihre negativen Emotionen auf dich zu übertragen, während du sie gleichzeitig nicht ernst nimmst. Plötzlich steht sie mit einem riesigen entwerteten Gefühlspotential vor dir und weiß nicht, wohin damit. Vielleicht ahnst du schon, wozu man es nutzen könnte.

Ja, das Claudia-Szenario führt uns schon sehr nah an die dritte Möglichkeit heran, was es mit der weinenden Frau am Küchentisch auf sich haben kann. Zur Erinnerung, die ersten beiden Möglichkeiten waren ernsthafte Schwierigkeiten und emotionale Selbstunterhaltung. Die dritte Möglichkeit nennt man Drama. Was man aus Drama am besten macht, wird dir in Kapitel 9b erschöpfend beantwortet. Hier die Kurzfassung: Sex macht man draus. Kleine authentische Kostprobe gefällig?

Ich besuche abends meine Freundin Andrea in ihrer Linzer Wohnung. Ich schlafe seit etwa drei Monaten mit ihr. Sie öffnet mir die Türe mit verheulten Augen. Wir gehen ins Wohnzimmer und trinken Tee. Sie sagt kaum ein Wort und schluchzt gelegentlich. Zu diesem Zeitpunkt wartet sie darauf, dass ich sie nach dem Grund für ihr Theater frage. Ich beschränke mich auf: „Baby, du siehst ja furchtbar aus! Was ist los?", setze mich aber gleichzeitig vor den Fernseher um mir in Ruhe die Nachrichten anzusehen. *(Mein Verhalten hier ist ein Beispiel für die Technik der Gemischten Signale, die auch Frauen sehr gerne anwenden.)* Das Spiel kann beginnen. Quiet, please! Auf ein Shake Hands der Kontrahenten wird wie immer verzichtet...

Andrea mit dem ersten Aufschlag: *(weinerlich, jammernd, aggressiv)* „Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich muss mit dir reden."

Ich: *(gebe ihr ein Handzeichen, still zu sein, und lausche dem Nachrichtensprecher, während ich murmle)* „Einen Moment, Schätzchen. Bin gleich bei dir."

Ich nehme ihr Drama nicht ernst, indem ich ihre Probleme dem Inhalt eines Fernsehberichts über die Spatzenpopulation auf Helgoland unterordne. Erst nach Ende des Beitrags gehe ich zu ihr und lege ihr einen Arm um die Schulter: „Na, was ist denn los? Hast du einen Frosch verschluckt?"

Sie schüttelt meinen Arm ab und holt tief Luft: „Gestern hab ich dir eine SMS geschickt. Spät am Abend. Du hast nichts zurück geschrieben und dich den ganzen heutigen Tag nicht gemeldet! Ich komme mir so blöd vor, wenn ich immer ‚Ich liebe dich' sage und von dir nichts zurückkommt. Du weißt nicht, dass ich manchmal einfach nur umarmt werden möchte. [Ich erspare euch den Mittelteil.] Seit wir miteinander schlafen, hast du dich verändert."

Ich senke den Kopf und nehme ihre Hand: „Andrea, ich war heute beim Arzt. Es sieht schlecht aus. Ich habe das Olof-Palme'sche Syndrom. Jetzt steht es fest. Ich bin neurophysiologisch unfähig, die Worte *‚Ich',* sowie *‚liebe',* und *‚dich'* hintereinander zu sagen. Morgen bekomme ich mein Attest, ich werde es dir unverzüglich zur Durchsicht vorlegen."

Sie kann darüber nicht lachen sondern wird nun erst richtig munter: „Was ist mit dieser scheiß Angelika auf Christians Party? Ich hab gesehen, dass du dir ihre Telefonnummer geben hast lassen! Fickst du mit ihr? Geh doch zu ihr und fick sie!"

Ich stehe auf und ziehe sie zu mir hoch: „So, meine Gute. Jetzt ist Schluss mit deinem schlechten Benehmen."

Ich fange an, sie unsanft zu entkleiden. Sie ist bereits stark erregt.

Sie: „Ich will wissen, ob du mich liebst."

Ich nehme sie, werfe sie aufs Bett und sage ihr ruhig, dass sie still sein soll. Sie protestiert und beschimpft mich. Ich sage ihr, dass sie sich benehmen soll, oder ich gehe und komme nicht wieder. Das genügt zum Glück.

Der Sex ist hervorragend. Spiel, Satz und Sieg nach clever verwandelter Breakchance! Nach dem Sex kehrt erwartungsgemäß Ruhe ein. Wir liegen aneinander gekuschelt im Bett.

Andreas Emotionen und ihr Geplapper bedeuteten nichts anderes als: *Ich kann meine Geilheit auf dich kaum noch beherrschen. Es ist zum Verrücktwerden! Ich kann noch nicht einmal mich selbst kontrollieren, wie soll ich es dann jemals bei dir schaffen? Aber bitte übernimm die Verantwortung, bring mich dazu, auf all das zu vergessen und führ mich an einen Ort, wo ich mich gehen lassen kann ...*

Man kann Andreas Verhalten als den verzweifelten Versuch betrachten, ihren eigenen Trieb unter Kontrolle zu bringen. Weibliches Drama ist die unkontrollierte, überhitzte Variante der Manipulation. Der jammernde Appell an mich, zärtlich und liebevoll (also asexuell!) zu sein, war die letzte

Verteidigungslinie gegen ihre Überhand nehmende sexuelle Lust. Im Grunde genommen musste ich mit Andrea nichts weiter tun als ihr Drama eskalieren zu lassen, und sie sexuell zu nehmen. Es wäre ein schwerer Fehler gewesen, klein beizugegeben, ihr für dieses Drama völlig unverdiente Liebesbeweise zu erbringen („Aber ich liebe dich doch so sehr, meine kleine Prinzessin!"), ihr lang und breit zu erklären, warum die Sache mit Angelika eine rein freundschaftliche Angelegenheit war und dass ich darüber hinaus doch bloß sie, Andrea, und niemand anderen sonst im Leben bräuchte. Ihr Drama hätte mich betaisiert! Sie wäre statt mit meinem pulsierenden Schwanz mit dem gleichzeitig befriedigenden und unbefriedigenden Gedanken schlafen gegangen, mich völlig sicher zu haben. Das wäre ein harter Schlag für die sexuelle Anziehungskraft zwischen uns gewesen! Hast du nun einen Eindruck davon gewonnen, wie Frauen es schaffen, uns mit ihren Gefühlen zu kontrollieren? Ständiges Drama ist charakteristisch für LSE-HD-Frauen, also Frauen mit geringem Selbstwertgefühl, aber großem Sexhunger. (Zur Erklärung der Begriffe LSE und LD siehe Kapitel 6.) Während Frauen mit hohem Selbstwertgefühl ihre Sexualität in ihr Leben integrieren können (Folge: Ihr Drama ist subtiler, seltener, privater), sind LSE-Frauen mit ihrer Lust überfordert (Folge: Viel Drama, nicht selten in aller Öffentlichkeit, je nach Stärke des Problems bisweilen sehr unangenehm für den Verführer). Du siehst also, dass Frauen mit geringem Selbstbewusstsein genauso wie Nice Guys sexuell dissoziiert sind. LSE-Frauen haben ein problematisches Distanzverhältnis zu bestimmten Teilen ihres Erlebens. Fast immer ist davon auch ihre sexuelle Identität betroffen. Merk dir das: Ein Mensch, der sich selbst für Abschaum hält, kann die Lust, die sein eigener Körper ihm bereitet, als integralen Bestandteil seines Erlebens ebenso wenig akzeptieren und genießen wie dauerhafte Harmonie und Zuneigung eines anderen Menschen. Für den Verführer stellt sich bei LSE-Frauen einzig und allein die Frage: Ist ihre Sexualität zu befreien? (HD) Oder ist die Dissoziation zu stark? (LD)

Abhängig von deinen Vorkenntnissen bist du jetzt bereits erstaunt bis ungläubig oder sogar ärgerlich. Wie kann ich es wagen, hier allen Ernstes zu behaupten, dass man eine von Eifersucht gequälte arme Frauenseele nicht ernst nehmen soll sondern sie stattdessen für Sex „missbrauchen" darf? Lieber Leser, eine Frau will keinen Mann, der jedem ihrer Gefühle hinterher jagt wie ein Hund, dem man das Stöckchen geworfen hat. Insgeheim wünscht sie sich einen Mann, der trotz ihrer ständigen Fahrt auf der Gefühlsachterbahn einen kühlen Kopf behält und ihr einen Klaps auf den Hintern gibt, während er lächelnd zu ihr sagt: „Na Kleines? Drehen die Rädchen im Kopp wieder einmal durch?" Das gilt besonders für LSE-Frauen wie Andrea, die dazu neigen, dir jedes einzelne deiner Zugeständnisse (liebevolle Behandlung,

etc.) hochkant in dein Hinterteil zu rammen. Sie brauchen den bösen Jungen in dir, denn den netten können sie auf Dauer niemals ertragen. Meine alte Bekannte Andrea aus Linz würde mit jedem Nice Guy ihren verdammten Küchenboden aufwischen. Sobald ein Mann sie nicht mit dominanter sexueller Energie an der Hand (bzw. anderswo) nimmt, wird bloß ihr Drang, Männer zu unterwerfen und zu manipulieren fortbestehen.

Wir können erneut protzige Merksätze in Fettdruck formulieren. Es gilt: **Frauen lassen sich ungleich stärker als Männer von den Gefühlen leiten, die sie im Augenblick fühlen. Die richtigen Gefühle in einer Frau zu erwecken, ist das täglich Brot des Verführers. Die wechselnden Affekte einer Frau nicht überzubewerten allerdings ebenso. Frauen lassen ihre Mitmenschen sehr oft spüren, was sie fühlen. Spiel dann nicht ihren Retter, ihren Therapeuten oder ihren Anwalt! Lass sie ihre Gefühle auskosten und bleib souverän.**

c) „Weibliche Logik" und Sprache

Das geflügelte Wort von der „weiblichen Logik" hat Einzug in den allgemeinen Sprachgebrauch gefunden. Für Männer ist das freilich eher „weibliche Unlogik". Wie kommt es dazu, dass wir Männer das Benehmen und die Entscheidungen von Frauen in vielen Fällen als unangemessen und unverständlich empfinden? Schuld ist, wie bereits angedeutet, die für Männer nicht nachvollziehbare Bedeutung von Stimmungen und Gefühlen im Alltagserleben der Frau. Frauen vertrauen auf ihre Gefühle! Sie nehmen sie ernst und halten sie für wichtig, so wie wir Männer das, was unsere Augen uns liefern, ernst nehmen und für wichtig halten. Gleichzeitig lieben Frauen Gefühle, positive genauso wie negative. Wenn ein Mann nach einem Restaurantbesuch einen kleinen Parkschaden an seinem Auto entdeckt, wird er negative Gefühle verspüren. Die typisch männliche Reaktion darauf ist es, das negative Gefühlspotential so schnell wie möglich loszuwerden. Er wird versuchen, einen Weg zu finden, den Schaden auf bestmögliche Weise wieder gut zu machen, und seine negativen Gefühle damit zu eliminieren. Eine Frau wird oberflächlich vielleicht ähnlich reagieren, also ihre Versicherung kontaktieren und alles andere Notwendige tun, um den Schaden günstig zu beheben. Doch im Gegensatz zum Mann wird sie nicht nur Verärgerung verspüren, die sie so schnell wie möglich loswerden möchte. Sie wird beginnen, ihre Gefühle hedonistisch auszuschlachten. Sie wird es genießen, zur Hauptperson in diesem „Fall" geworden zu sein und all ihren Freundinnen in reichhaltigen Beschreibungen von diesem Unglück berichten. Hast du dich je gefragt, warum Frauen so gerne quasseln? Frauen reden, um anderen und vor allem sich selbst Gefühle zu verschaffen und sie genießen zu können!

Höre einmal genauer hin und zähle, wie oft stark gefühlsbesetzte Worte wie „wunderbar!", „schrecklich!" oder „einfach furchtbar!" im Gespräch zwischen Frauen fallen.

Ein Nachbar schlägt seine Ehefrau? Ein knappes „Den sollte man einsperren!" wird ein Mann seinem Tennispartner übers Netz zurufen, ehe er damit fortfährt, auf Bälle einzuschlagen. Für Frauen aber wird dieser Nachbar zum Gesprächsstoff für potentiell viele Monate oder sogar Jahre werden. Immer neue Details und Enthüllungen werden sie zu Tage bringen, um sich halb flüsternd zwischen Tür und Angel, Esstisch und Wohnzimmercouch, Bürosessel und Raucherhof darüber empören zu können. Der Grund? Diese Story bietet schier unendliche Möglichkeiten, an wundervoll neue und erregende Emotionen zu gelangen!

Männer neigen dazu, das was Frauen sagen, für bare Münze zu nehmen. „Frauen wollen Männer, die zuhören können" ist vielleicht die subtilste gesellschaftsfähig gewordene Manipulation der Political Correctness. Männer, die zuhören und das gesprochene Wort ihrer Partnerinnen für bare Münze nehmen, sind Wachs in den Händen der Frau. Nicht zuzuhören war die evolutionäre Antwort des Mannes auf das betaisierende Gerede der Frau, das ihn verwirrte, manipulierte und von der Tat abhielt. Lass es mich betont unsanft ausdrücken: Männer tun gut daran, ihren Frauen nicht zuzuhören! Männer tun gut daran, das Verhalten ihrer Frauen nicht interpretieren zu wollen! Das ewig quälende „Warum?" und die Suche nach dem Sinn und Zweck weiblichen Handelns wird schlagartig überflüssig, wenn man begriffen hat, dass das weibliche Erleben sich in einer Welt abspielt, in der Emotionen eine weitaus bedeutendere Rolle spielen als logische Verknüpfungen.

Der Verführer weiß, dass er die Aussagen einer Frau niemals streng logisch interpretieren darf, und am allerwenigsten die Aussagen jener Frauen, die ihm erotisch-sexuell nahe stehen und ihm daher gefühlsmäßig stark verbunden sind. Was wäre geschehen, wenn im Beispiel weiter oben ein Mann die Forderungen Andreas ernst genommen hätte, liebevoll, zurückhaltend und zärtlich zu sein? Er hätte sie still umarmt, Besserung gelobt, Treue versprochen, Liebe geschworen, und wäre mit einem verheulten Mädchen im Arm unbefriedigt eingeschlafen. Am folgenden Tag hätte er Angelikas Nummer aus seinem Mobiltelefon gelöscht und Andrea am Abend angerufen. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass er nur den Anrufbeantworter erreicht hätte und am nächsten Tag noch ein Dutzend weitere Male versucht hätte, sie zu kontaktieren. Am kommenden Wochenende hätte sie ihm eine Mail geschickt, das ihm mit langen Worten erklärt hätte, dass sie sich über ihre Gefühle nicht im Klaren wäre und Abstand bräuchte. Dies ist

der Punkt, an dem Männer mit Frauen verzweifeln. Der Mann denkt: „Was habe ich falsch gemacht? Ich habe doch alles getan, was sie verlangt hat!" Er hat den Fehler gemacht, sie ernst zu nehmen und er hat die wahre Bedeutung ihres Dramas nicht erkannt. Anstatt mit freudigem Grinsen einen Superzündi in ihre emotionale Glut zu werfen und die anschließende Explosion für Sex zu nutzen, hat er nichts unversucht gelassen, ihre Gefühle für ihn zu töten, indem er sie wörtlich genommen hat. Natürlich darf auch nicht unerwähnt bleiben, dass er ihre Forderungen vermutlich deshalb erfüllt hat, weil er von Verlustangst besessen war und sie nicht verlieren wollte. Verlustangst und Eifersucht führen uns Männer verlässlich in die Katastrophe! Es zeigt sich, dass das, was verlustangstbehaftete Männer tun, um Frauen zu behalten, im Normalfall exakt das Falsche ist. Ein Sieg für das instinktive Unbewusste der Frau, das in der Lage ist, unwürdiges, ängstliches Beta-Verhalten sofort mit erotischem Desinteresse zu bestrafen.

Der Verführer hat gelernt, das für Männer normalerweise verborgene Gefühlspotential eines Satzes zu erkennen und zu deuten - oder mit Hilfe einer gefühlsbetonten, reichhaltigen Sprache selbst Emotionen in einer Frau zu wecken. Zum Vergleich ein Anfänger in einer typischen partnerschaftlichen Situation, bis an die Zähne mit männlicher Logik bewaffnet ...

Ein verschlafener Sonntagvormittag im Bett.

Sie: *(traurig dreinblickend)* „Manchmal, wenn ich aufwache, fühle ich mich so leer, *(sie sieht ihn an)* Ich habe das Gefühl, dass irgendetwas in meinem Leben fehlt. Warum nur kann man nicht jeden Morgen glücklich sein?"

Er nimmt sie nicht nur beim Wort sondern überinterpretiert obendrein ihre Aussagen und setzt sie in ernsthaften Bezug zu seiner Beziehung mit ihr):

„Bedeutet das, dass du mit mir nicht mehr glücklich bist?"

Sie: *(innerlich völlig überrascht)* „Wie kommst du darauf?"

„Aber du hast doch gerade gesagt, dass du dich nicht wohl fühlst mit mir. Dass dir etwas fehlt."

Er wird an dieser Stelle bereits ärgerlich, doch für sie war die Unterhaltung mit ihrem Partner nur der unschuldige Versuch, Emotionen zu geben und zu erhalten. Ihr Partner fehlinterpretiert sie vollständig, vermutlich genährt von eigenen Unsicherheiten und Ängsten in Bezug auf die Partnerschaft. Durch seine Überreaktion entsteht erst der Effekt, den er fürchtet, nämlich dass seine Partnerin ihn nicht mehr anziehend findet. Denn ihr instinktives Unbewusstes kann nicht umhin, seinen Ärger als schwach und unattraktiv einzustufen.

Während seines gesamten Arbeitstages spukt ihm die morgendliche Unterhaltung im Kopf herum und er beginnt, sich mies zu fühlen.

... und hier ein Verführer in derselben Situation ...

Ein verschlafener Sonntagvormittag im Bett.

Sie: „Manchmal, wenn ich aufwache, fühle ich mich so leer. Warum nur kann man nicht jeden Morgen glücklich sein?"

Er nimmt sie in den Arm und lächelt: „Ich weiß genau, was du meinst. Manchmal kommt dir alles so schwer vor und die Aufgaben und Pflichten erdrücken dich beinahe. Es ist, als ob du auf der Stelle treten würdest, egal was du zu tun versuchst. Aber dann erinnerst du dich daran, wie viel Wärme und Geborgenheit dir die Gewissheit geben kann, dass es Menschen an deiner Seite gibt, die dir helfen, diese Lasten zu tragen. Und plötzlich fühlst du wieder die Freiheit, über dein Leben selbst bestimmen zu können und lernst die kleinen Freuden des Alltags wieder zu schätzen: Ein ehrliches Gespräch, eine liebevolle Umarmung, die Gegenwart eines wichtigen Menschen ..."

Sie kuschelt sich an ihn: „ja ..."

Er streichelt ihren Kopf und verfällt in einen ironisch-pathetischen Tonfall: „Schätzchen, die Götter schicken mir wieder eine Vision. Ich sehe ... *(strengt sich mit geschlossenen Augen sichtbar an)* ... eine heiße Kanne Tee, von einer jungen Frau für mich, ihren geliebten Partner, gemacht und serviert ... *(räkelt sich lustvoll)...* ich fühle das Krachen eines frischgebackenen Croissants zwischen meinen Zähnen, ebenfalls von jener jungen Frau zubereitet ..."

Sie: *(lachend)* „Das könnte dir so passen! Heute bist du dran!"

Sie verbringen einige heitere Minuten, während er sie zum Frühstückmachen bewegen will, indem er sie aus dem Bett zu schubsen versucht und ihr mit dem erbarmungslosen Einsatz seines Kopfpolsters als Nahkampfwaffe droht ...

Meisterhaft. Er gibt ihr alle Möglichkeit, ihre Gefühle zu genießen, und führt sie mit wenigen Sätzen und dem Einsatz seines Körpers in eine heitere Stimmung. Das ist **es,** was Frauen meinen, wenn sie sich nach einem Mann sehnen, der sie versteht! Emotionale Sprache in Verbindung mit Alpha-Verhalten, in diesem Fall ausgedrückt durch dominante Berührungen und das souveräne Leiten des Gesprächs in eine andere Richtung, ist eine Mixtur, die die Gehirnwindungen von Frauen heißlaufen lässt. Viele Wörter wie etwa „Wärme", „Geborgenheit" oder „Freiheit" sind für Frauen mit starken Emotionen besetzt. Wenn du eine Frau im Gespräch mit dir sehr häufig ein bestimmtes Wort benutzen hörst, kannst du davon ausgehen, dass es sich um ein solches stark stimmungsbehaftetes Wort handelt. In diesem Fall fang an, es selbst zu benutzen! Du wirst überrascht sein, in welchem Ausmaß dir das simple Verwenden dieses Wortes behilflich sein wird, wenn du dein Mädchen in einen emotionalen Zustand versetzen möchtest. Die Phase

der Verführung, in der ein emotionales Gespräch deine Chancen erheblich verbessern kann, nennt sich Rapport. (Kapitel 7g) Doch vergiss **nicht,** dass ohne Alpha-Verhalten dein emotionales Gerede nur heiße Luft ist und von Frauen als bestenfalls lächerlich wahrgenommen wird. Gehe sparsam damit um, setze es als Belohnung ein! Versuche niemals, einer Frau auf diese **Art** und Weise lustvolle Gefühle zu bereiten, wenn sie dich nicht gut behandelt.

Merke: **Im Umgang mit Frauen und bei der Interpretation ihres Verhaltens ist männliche Logik bedeutungslos. Stimmungen und Gefühle beherrschen das Handeln einer Frau in weitaus größerem Umfang als jenes der Männer.**

d) Sex

Ja, es ist wahr, auch wenn die Nice Guys da draußen es nicht glauben wollen. Sex ist auch für Frauen ein elementares menschliches Grundbedürfnis, vielleicht sogar wichtiger als Essen, Trinken und Schlafen. Frauen wollen und brauchen Sex mindestens ebenso sehr wie Männer. Wenn ich mich an das Verhalten mancher Frauen in höchster sexueller Erregung erinnere, bin ich sogar geneigt anzunehmen, dass das sexuelle Bedürfnis der Frau ein weitaus größeres ist als unseres, lieber Leser. Falls du es noch nicht getan hast: Akzeptiere, dass jede gesunde Frau mit einem Riesenhunger auf Sex mit attraktiven Männern wie du einer sein kannst, ausgestattet ist. Und vergiss niemals, dass jede Verführung und jede Beziehung zwischen Mann und Frau auf der Grundlage sexueller Anziehung beruht.

Einschränkung Nummer Eins (im Instinkt begründet): Die Sexualität der Frau ist von Natur aus passiver, geduldiger, selektiver, reaktiver als jene des Mannes. Viele Nice Guys lassen sich davon täuschen, dass eine Frau ihre sexuellen Bedürfnisse selten offen kundtut. Die (natürlich männlich-logische) falsche Schlussfolgerung: Frauen scheinen Sex weniger stark zu brauchen als Männer. Was für ein Trugschluss! Das Wesen des Yin ist lediglich zurückhaltender, sanfter, verschwiegener. Frauen fällt bei der Partnerfindung des Menschen eine auswählende Rolle zu. Eine Frau, die unter vielen möglichen Partnern den Besten herauszufinden hat, kann es sich nur selten leisten, ihre sexuellen Wünsche laut auszusprechen oder sich gar von ihren sexuellen Trieben beherrschen zu lassen. Du musst begreifen, dass für Frauen Sexualität evolutionsbiologisch schon immer ein ungeheuer heikles Spiel war. Das instinktive Unbewusste der Frau ist förmlich gezwungen, sich immer wieder einzubremsen: *Warte noch. Sieh ihn dir noch einmal an. Teste ihn noch einmal. Ist er der Richtige? Ist deine Sicherheit gewährleistet? Kannst du einen Besseren haben?*

Natürlich setzt eine Frau heute nicht mehr ihr Leben aufs Spiel, wenn sie ungewollt schwanger wird oder den Vater ihrer Kinder nicht an sich binden kann, wenigstens nicht in der so genannten westlichen Welt. Aber, wie schon wiederholt erwähnt, das instinktive Unbewusste schert sich darum einen Dreck. Es widerspricht dem Wesen der weiblichen Sexualität, sich jedem Mann sofort sexuell hinzugeben, der sie ein klein wenig interessiert. Ebenso widerspricht es dem Yin, den viel zitierten „ersten Schritt" zu tun. Das, lieber Leser, ist deine Aufgabe! Aber nicht nur der erste, auch alle folgenden Schritte der Eskalation auf dem Weg zum Sex liegen in deiner Verantwortung. Wenn du sie nicht tust, wird es niemand tun! Lerne das Yin zu lieben. Fang an, sein grandioses Konzept zu schätzen und zu bewundern. Sieh einer Frau zu, die zwischen zwei Männern an der Bar steht und Cocktails trinkt, die sie sich abwechselnd von dem einen und dem anderen Verehrer bezahlen lässt. Sieh dir an, was sie mit ihrem Körper macht, wenn sie sich einmal diesem und einmal jenem zuwendet und ihre Gunst wie Köder an Angelhaken verteilt. Und sieh dir den Gesichtsausdruck der beiden Verlierer an, wenn sie um vier Uhr morgens mit diesem unausstehlichen, kahlrasierten Aas von Barkeeper nach Hause geht.

Einschränkung Nummer Zwei (erlernt): Die Sexualität der Frau unterliegt noch immer ungeschriebenen, restriktiven gesellschaftlichen Normen, die ihre freie Entfaltung verhindern. Ein Mann kann in eine Kneipe gehen und laut zu seinen Freunden sagen: „Alles was hier weniger als zwei Bälle zwischen den Beinen hat, will ich heute Nacht in meinem Bettchen sehen!" Er wird ein paar müde Lacher ernten und das war's. Jetzt stell dir eine Frau vor, die an einer gut besuchten Bar ein ähnliches Sprüchlein in die testosterongeladene Runde wirft. Na, dann gute Nacht, meine Gute! Erstens wird ihr für den Rest des Abends eine unansehnliche Traube hechelnder Spinner bis aufs Damen-WC folgen (um eine vergleichsweise harmlose Auswirkung zu nennen). Zweitens wird ihr Ruf leiden und der unvermeidliche Begriff „Schlampe" wird durch die Köpfe der Anwesenden zu geistern beginnen. Unsere Gesellschaft scheint noch immer keine Frauen zu vertragen, die es vorziehen, ihre Sexualität uneingeschränkt und frei auszuleben. Auch in unseren Tagen hat eine junge Frau ihre ganze Kindheit und Jugend lang in unzähligen Varianten und Verkleidungen (durch Kino und Fernsehen, Lehrer und Erzieher, Geschichten und Märchen) diese eine Botschaft zu schlucken bekommen: *Frauen müssen sich für Sex schämen.* Klar, es hat sich vieles geändert und der antisexuelle Vorschlaghammer unserer Erzieher trifft heute bei weitem nicht mehr so hart wie noch vor fünfzig Jahren. Manchmal wirst du Frauen treffen, die all diese Zwänge zu einem großen Teil abgeschüttelt haben - freue dich darüber! Doch der Verführer muss trotzdem immer damit rechnen, dass die Mädchen, die

er ins Bett bringen will, ihre eigene Sexualität stark mit Schuld und Scham verbinden. Für den Verführer gilt daher, dass er

a) die vollständige Verantwortung für das gesamte Geschehen übernehmen und

b) seine sexuellen Absichten niemals allzu deutlich zum Ausdruck bringen sollte.

Noch einmal: Es gibt Frauen, mit denen du dir insbesondere zweiteres sparen kannst. Vergiss aber nicht, dass es ganz unabhängig von Schuld und Scham immer ein Vorteil ist, die Frau möglichst lange im Unklaren über die eigenen Absichten zu lassen. Wenn sie von Anfang an genau weiß, dass du mit ihr schlafen willst, kann dies das instinktive Unbewusste mit einem Absinken der Anziehungskraft bestrafen. Halte dich also bedeckt! Besser ist es deshalb in jedem Fall, wenn du den Ablauf der Dinge so strukturierst, dass es den Anschein hat, alles wäre „einfach passiert". Führe sie, übernimm die Verantwortung und gib ihr Gelegenheit, die Schuld für ihre unendliche Lust dir, dem Alkohol oder anderen Leuten zu geben! Sag zu der jungen Zuckerpuppe, mit der du auf dem bequemen Sofa deiner bevorzugten Cocktailbar seit einer vollen Stunde herumknutschst, nicht etwa: „Hey Kleines, lass uns zu mir nach Hause fahren und ficken!" Das würde nur eine starke Gegenreaktion zum Selbstschutz vor Schuld auslösen und außerdem ihre instinktiven Kontrollmechanismen herausfordern. Erzähl ihr stattdessen von dieser großartig eingerichteten Asia-Bar gleich um die Ecke, die ihr euch ansehen könntet; nimm sie an der Hand und führ sie nach draußen. Wenn ihr dann durch die Straßen eurer Stadt geht, sag ihr ganz nebenbei, dass du Hunger hast und noch eine Kleinigkeit essen willst, bevor du weiter mit ihr um die Häuser ziehst. Geh oder fahr mit ihr zu deiner Wohnung. Am besten erzählst du ihr zu diesem Zeitpunkt eine lustige Geschichte, um den bewussten Teil ihres Geistes zu beschäftigen. Während deine Fertigpizza im Backofen schmort, bringst du auf der Wohnzimmercouch zu Ende, was du in der Cocktailbar angefangen hast. „Was für lächerliche kleine Ausreden!", wirst du jetzt vermutlich sagen. Selbstverständlich halte ich Frauen nicht für derart bescheuert, dieses Spiel nicht zu durchschauen. Aber das ist gar nicht so wichtig. Letzten Endes konstruiert ihr gemeinsam eure Ausrede und der Verführer leistet mit seiner Erfahrung nur die hauptsächliche Arbeit. Er gibt ihr die Chance, ihre sexuelle Lust ungehemmt und verantwortungslos auszuleben; an ihrem (schuld-)bewussten Selbst vorbei. Urteile niemals negativ über die sexuellen Begierden einer Frau. Was immer es ist, akzeptiere es, als wäre es das Normalste auf der Welt. Als Verführer bist du jener Mann, der einer Frau nach vielen Jahren endlich das Gefühl gibt, dass ihre sexuellen Phantasien wertvoll und normal sind. Sei diskret. Was sie mit dir erlebt, wird euer Geheimnis bleiben. Für immer.

Derart eingefädelt wird sie es nicht schwer haben, auch am Tag danach rückwärts zu rationalisieren: £5 *ist einfach so gekommen. Es war nicht geplant. Er hat mich verführt. Und diese beiden Cocktails zu stark ...*

Verzweifle nicht, wenn sie kurz vor dem Sex zögert oder abblockt. Die größte Barriere ist da meist das Ausziehen des Slips. Die Verführungskunst nennt dieses berüchtigte Phänomen LMR *(last minute resistance,* was ungefähr soviel bedeutet wie: *Widerstand in letzter Sekunde).* Es kommt sehr oft vor und kann bewusste oder instinktive Gründe haben. Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen. Geh ein bisschen auf Distanz, gib ihr etwas Raum, beschäftige dich. Du könntest die Musik wechseln oder eine Flasche Wein holen. Wirke dabei auf keinen Fall beleidigt oder herablassend. Warte, bis sie sich annähert. Sie wird es tun! Sobald sie dich wieder berührt, kannst du mit deiner Eskalation zum Sex von vorne beginnen. Oft reicht das schon, um ihren Widerstand zu brechen. Diese Rückzugstechnik nennt man *Freeze Out.* Siehe dazu Kapitel 7f.

LMR lässt sich etwas abschwächen, indem du die Techniken, mit denen du dein Mädchen verführt hast, mit ins Bett nimmst. Sie kam bei deinen Scherzen aus dem Lachen gar nicht mehr raus? Dann hör auch nicht damit auf, wenn ihr beginnt, euch auszuziehen! Sie konnte von den interessanten Geschichten über deine bevorzugten Urlaubsländer nicht genug kriegen? Dann erzähl weiter, und beschäftige sie damit ein wenig! Sie war wie elektrisiert, wenn du ihr tief in die Augen gesehen hast? Gib ihr mehr davon! Viele Männer machen den Fehler, im Schlafzimmer plötzlich ein völlig anderer zu werden. Grade noch das Maul offen wie ein Krokodil in der Mittagshitze und auf einmal wortkarges Gefummel im Halbdunkel? Das verwirrt, irritiert, turnt ab und muss nicht sein! Bewahr dir deinen Humor auch in der Hitze des sexuellen Gefechts. Du zeigst damit, dass du mit der Situation umgehen kannst und Erfahrung hast.

Apropos Erfahrung. Was genau tun auf Muttis Lieblingssofa um drei Uhr morgens, mit der hübschen Bärbel in Spitzenunterwäsche im Arm? Was finden Frauen beim Sex unwiderstehlich? Die Frage ist natürlich nicht zu beantworten. Am besten, du fragst sie bei Zeiten selbst! Aber insbesondere beim ersten Mal solltest du nach der Maxime verfahren: *Sie will, was du willst.* Nimm selbst die Zügel in die Hand. Führe sie dominant ins Vergnügen, so, wie du es im Grunde genommen seit dem ersten Wort zwischen euch getan hast. Vergiss nicht auf ihre Bedürfnisse, aber konzentriere dich erst einmal auf deine eigenen. Es gibt nichts nervigeres für Frauen als Männer, die im Bett ständig nach ihrem Orgasmus oder sonst was schielen! Sei nicht ein solcher Idiot! Das erste Mal mit einer neuen Partnerin ist immer ein bisschen schwierig. Mach dir keinen Druck, sondern hab Spaß mit ihr! Mit ein

bisschen Ideenreichtum kannst du die Werkzeuge des Verführers (Kapitel 7) auch für besseren Sex benutzen! Mach schmutzige Witze auf ihre Kosten und lass sie dich um Küsse bitten (entspricht C&F), schubse sie spielerisch von dir weg und sag ihr, sie hätte für deine Weltanschauung zu viele Haare auf dem Kopf, ehe du sie leidenschaftlich umarmst (entspricht Push/Pull bzw. Qualifikation), hör plötzlich auf und lass sie um jeden weiteren Stoß betteln (entspricht Freeze Out) oder betreibe erregende Rollenspiele und übe dich ein bisschen im Dirty Talk (entspricht Geschichtenerzählen). Dein Sexleben wird aufblühen. Bei vielen Menschen setzt das allerdings voraus, dass sie sich überhaupt ihrer sexuellen Wünsche klar werden und sie zulassen. Solange keine Gesetze gebrochen werden, niemand zu Schaden kommt oder etwas gegen den entschiedenen Willen eines Beteiligten tut, ist alles erlaubt! Nenn die Dinge beim Namen und sie wird es auch tun. Befrei dich von all den unsichtbar drohenden Zeigefingern, und schieb sie dir dorthin, wo du sie am liebsten hast.

Zusammenfassung: **Das instinktive Unbewusste der Frau ist die entscheidende Instanz bei der Partnerwahl. Es ist der un- oder halbbewusste Wunsch der Frau, mit dem besten Mann Sex zu haben und ihn gleichzeitig nach Möglichkeit an sich zu binden. Verführungskunst ist der gezielte Einsatz von Handlungen, die vom instinktiven Unbewussten als wertvoll erkannt werden.**

Das Alltagserleben der Frau ist in hohem Maße von Gefühlen bestimmt, die auch zur Entscheidungsfindung herangezogen werden. Eine Frau handelt danach, wie sie sich fühlt.

Kapitel 5

Die großen Wörter

Der Umgang der Geschlechter miteinander ist stark von einigen wenigen Wörtern geprägt. Diese Wörter oder Phrasen sind mit einer Unzahl verwaschener Bedeutungen, Normen und Imperativen belegt und sollen unsere Instinkte in geeignete Bahnen lenken. Gerade wir Männer neigen dazu, uns von den Implikationen dieser Wörter unterdrücken zu lassen. Ich möchte sie daher eingehend unter die Lupe nehmen und quasi emanzipatorische Neudeutungen einiger dieser Begriffe vornehmen. Das Ziel dabei soll die Reinigung von bestimmten schädlichen und kaum ausrottbaren Vorstellungen sein, die dein Zusammenleben mit Frauen erheblich beeinträchtigen oder sogar unmöglich machen können.

In allen großen Weltreligionen gibt es mystische Traditionen. Mystiker waren der endlosen theologischen Argumente und Spekulationen überdrüssig geworden. Sie suchten einen direkten Weg zu Gott und trachteten danach, mit dem Göttlichen in der Welt eins zu werden. Sie entwickelten Techniken, um ihr Bewusstsein zu ändern und Gott schon Zeit ihres Lebens nahe zu sein. Das Leben, sagten sie, wäre zu kurz, um bis ins Greisenalter mit anderen verknöcherten Spinnern über Dreifaltigkeit, die Auslegung einzelner Suren, die Interpretation von Textstellen aus dem Daodejing, oder was auch immer zu diskutieren.

Der Verführer ist ein Mystiker der Sexualität und der Liebe. Er lässt sich nicht knechten von den wortgewordenen Irrungen seiner Eltern, Lehrer oder Freunde. Er beforscht seine eigenen Gefühle und Leidenschaften und richtet sich nach ihnen. Ein Blick in die Augen einer schönen Frau ist seine Meditationstechnik. Sein Ziel ist nicht das Wissen über Frauen, sondern die Vereinigung mit ihnen. Halte Abstand von den selbsternannten Meistern, die mit ihren weisen Worten über Frauen ganze Bücher füllen! Ahm ... Themenwechsel. Fangen wir an.

a) ***Liebe und Oneitis***

Von der Zeit sagte der Kirchenvater Augustinus, er wisse nur um ihr Wesen, solange ihn keiner danach frage. Mit der Liebe scheint es sich ähnlich zu verhalten. Aber vielleicht liegt das daran, dass Liebe aus einer ganzen Reihe von Gefühlen bestehen kann, und die genaue Zusammensetzung bei jedem Mann anders aussieht? Vieles deutet darauf hin, dass wir unter „Liebe" bisweilen etwas völlig unterschiedliches verstehen. Freilich, bei jeder Form der erotischen Liebe eines Mannes zu einer Frau ist irgendeine Art von

sexueller Anziehung im Spiel. Der instinktive Charakter steht also außer Frage. Niemand hat uns beigebracht, die Brüste einer Frau schön oder den Klang einer weiblichen Stimme angenehm zu finden. Niemand musste uns lehren, dass die Gegenwart einer geliebten Frau uns betrunken macht und ihre Zuneigung uns berauscht. Es scheint in uns angelegt zu sein. Diese Instinkte sind offensichtlich nicht in jedem Mann gleichartig vorhanden. Wie sonst ließe sich Homosexualität erklären, oder die Tatsache, dass unter Männern Uneinigkeit bestehen kann über die Anziehungskraft einer bestimmten Frau?

Außerdem sind wir unseren Instinkten nicht hilflos ausgeliefert. Wir geben ihnen Namen, wägen sie gegeneinander ab, versuchen uns von ihnen zu befreien oder sie zu unterdrücken, preisen sie als göttlich oder verdammen sie in die tiefsten Höllen hinab. Wir nutzen unser bewusstes Selbst, unseren Verstand, um mit ihnen fertig zu werden. Der Begriff „Liebe" selbst, mit seinen unzähligen mitschwingenden Bedeutungen, ist ein Beispiel für den bewussten Umgang mit unseren Trieben. Leider verbinden wir mit diesem Begriff auf bewusster Ebene auch einige völlig unhaltbare Fiktionen. Wir stellen sozusagen überhöhte Erwartungen an ihn oder haben wenigstens falsche Vorstellungen davon, wie wir die Liebe am besten genießen können und werden von der Wirklichkeit bitter enttäuscht. Ich möchte die wichtigsten drei Fiktionen der Liebe kurz ansprechen. Die erste lautet: *Liebe überwindet alles.* Ist es nicht seltsam, mit welcher Vehemenz wir das in jungen Jahren eingebläut bekommen? Von klein auf wird uns beigebracht, dass wahrer Liebe keine Grenzen gesetzt sind und sie am Ende stets triumphiert. Unnötig zu erwähnen, dass die Realität anders aussieht! Eng damit in Verbindung steht Fiktion Nummer zwei, dass nämlich *Liebe einen Wert an sich darstelle.* Auch das ist ein überraschend großer Prozentsatz der Menschen zu glauben bereit. Es herrscht die Vorstellung, das Gefühl der Liebe würde den so Empfindenden adeln und ihn allein dadurch, dass er es fühlt, an Wert gewinnen lassen. „Wenn sie nur wüsste, wie sehr ich sie liebe, würde sie anders von mir denken" ist ein fruchtloser Gedankengang, der sich aus dieser Fiktion speist. In der Praxis kommt man damit nicht weit. Schließlich Fiktion Nummer drei: *Liebe ist an sich gut und wer aus Liebe handelt, hat niemals Unrecht.* Die Opfer von Eifersuchtsmorden lassen grüßen! Wahr ist vielmehr, dass wir es uns auch in der Liebe nicht ersparen dürfen, klug und rücksichtsvoll zu handeln.

Viel anderer Irrglaube über die Liebe wäre noch zu nennen, etwa, dass unsere Gesellschaft dazu neigt, die Liebe von der Sexualität abzukoppeln. „Wahre Liebe braucht keinen Sex!", wollen uns manche glauben machen. Tatsächlich ist Sexualität der Kern der Liebe und jede glückliche Partnerschaft so wie jede Verführung basiert auf sexueller Spannung.

Aber ist unser bewusstes Selbst nicht auch jener Ort, an dem die Faszination der Liebe erst zustande kommt? Wir Menschen sind in der Lage, aus der tumben Regung des sexuellen Begehrens etwas Großartiges, Einzigartiges zu schaffen. Unser Bewusstsein von uns selbst, unseren Handlungen, unserer Vergangenheit und unserer Zukunft ermöglicht es uns, diesem Trieb Details und Schattierungen hinzuzufügen, ihn in den erregendsten Farben schillern zu lassen, Bücher darüber zu schreiben und unsterbliche Geschichten darüber zu erzählen. Wir bereichern die Lust am Sex um uns selbst. Wir fügen uns ihr hinzu und lassen uns gemeinsam in Raum und Zeit fallen.

Halten wir die erste wichtige Lektion fest: **Die Liebe ist ein bewusstes und soziales Konstrukt, das auf sexueller Anziehung basiert.** Oder wie es der große japanische Filmkünstler Nagisa Oshima formulierte: „Was macht die Beziehung zwischen Mann und Frau aus? Wenn ich die Sexualität mit einer Wurzel vergleiche, dann ist das Verliebtsein die Blume." Wenn du die Liebe einer Frau in ihrer unendlichen Süße auskosten möchtest solange du willst, darfst du deine sexuelle Anziehung auf sie niemals sterben lassen! Liebe ist eine Burg, die eine geistig gesunde Frau stets aus dem Sand des Begehrens formt, auch wenn sie es vielleicht selbst nicht weiß. Ebenso wenig, wie du eine Frau zur Liebe überreden kannst, kannst du sie zum Sex überreden.

Aber ist es wirklich nur sexuelle Anziehung, die wir zu dem machen können, was wir Liebe nennen? Lässt man eine große Anzahl von Männern über ihre Erfahrungen mit der Liebe reden, stößt man auf einen interessanten Sachverhalt. Die meisten Männer scheinen das Phänomen der Liebe in erster Linie von einer unterlegenen Position aus zu kennen und fast immer in Verbindung mit Schmerz und Leid. Könnte es also sein, dass auch andere, als qualvoll empfundene Instinktregungen zur Liebe gemacht werden können? Alles deutet darauf hin, dass die Liebe nur in den besten Fällen auf sexueller Anziehung und anderen positiven Instinkten (die eigene Stärke etwa oder das Wissen um den eigenen hohen Rang) beruht.

Dementsprechend formulieren wir Lektion zwei: **Nicht nur sexuelle Anziehung, sondern auch andere instinktive Gefühle können Bestandteil der Liebe sein, erwünschte wie unerwünschte.**

In der Tat sind manche dieser zusätzlichen Gefühle für eine glückliche Partnerschaft mit der geliebten Person äußerst schädlich, ich möchte sie folgendermaßen zusammenfassen: **Das Gefühl der eigenen Minderwertigkeit, das Gefühl der Abhängigkeit und das Gefühl der Verlustangst.** Diese drei Eckpunkte, die miteinander in engem Zusammenhang stehen, sind die Grundpfeiler jedes Beziehungsproblems, denn sie sind nicht nur ein Quell des Leides, sondern werden darüber hinaus vom weiblichen instinktiven Unbewussten als extrem unattraktiv wahrgenommen. Das bedeutet im Klartext: **Wer sich minderwertig fühlt, abhängig geworden ist und um seine Partnerschaft fürchtet, wird vor die Tür gesetzt wie ein stinkender Kater.** Doch diese Emotionen sind nicht bloß in der Lage, dir zu schaden, sondern sie können dich auch darauf hinweisen, dass mit deinem Leben etwas nicht in Ordnung ist. Denn Minderwertigkeit, Abhängigkeit und Angst sind die Symptome eines unbefriedigenden Daseins und das Eingeständnis, noch keine Möglichkeit gefunden zu haben, mit dem eigenen Leben fertig zu werden.

Bei einer mit diesen Faktoren „verunreinigten" Liebe spricht man von Oneitis (zu Deutsch etwa: *Krankhafte Fixierung auf eine Person).* Oneitis ist also eine krankhafte Unterform der Liebe. Nice Guys sind von ihr bevorzugt betroffen. Die Symptomatik besteht darin, dass eine bestimmte Frau als einzige Möglichkeit wahrgenommen wird, glücklich zu werden. Andere Frauen werden von Oneitis-Opfern kaum noch beachtet, ihr gesamtes Denken, Fühlen und Handeln in Bezug auf das andere Geschlecht konzentriert sich auf diese eine Frau ihrer Träume. Der eigene Freundes- und Bekanntenkreis wird in Folge vernachlässigt, die Leistungsfähigkeit leidet und ohne die geliebte Person ist Zufriedenheit nicht mehr vorstellbar. Eine fürchterliche, lähmende Leere macht sich breit. Doch selbst die Gegenwart der Geliebten ist kaum noch zu genießen, denn an allen Ecken und Enden lauern die Ängste. Oneitis-Opfer lassen sich von ihren Frauen, so sie überhaupt mit ihnen zusammen sind, bis aufs Blut quälen und ertragen jede Erniedrigung. Doch dieses Verhalten beschleunigt bloß den Betaisierungsprozess und bald haben sie für ihre Frauen denselben Wert wie ein von der Müllabfuhr vergessener Kehrichthaufen auf der Mariahilfer Straße. Während HSE-Frauen dazu neigen, Oneitis-Opfer schnell abzuservieren, werden sie von LSE-LD-Frauen oft über lange Zeitspannen hinweg ausgenutzt, erniedrigt und manipuliert. Da sich der Erkrankte selbst einen sehr geringen Wert zuschreibt, erscheint es ihm unmöglich, eine andere Frau zu bekommen. Mit Sprüchen wie „Keine ist wie sie ...!" täuscht er sich und andere über diese Tatsache hinweg.

Oft entsteht Oneitis erst als Reaktion auf weibliche Betaisierungs-Strategien. Das instinktive Unbewusste der Frau ist dafür geschaffen, Männer abhängig machen zu können. Die Bindung von Männern war eine evolutionäre Notwendigkeit, wie wir bereits gezeigt haben. Oneitis-Opfer dieser Art weisen eklatante Gemeinsamkeiten mit schwer Drogenabhängigen auf. Der Leidensdruck, der mit dem Entzug einhergeht, kann zu Selbstmord oder noch Schlimmerem (für andere Beteiligte) führen. Kein Scherz, lies mal Zeitung!

Mit neunzehn Jahren hatte ich den letzten Anfall von Oneitis. Ich hatte mich in eine Kollegin an der Uni verliebt. Wir verbrachten zwei Wochen in totalem Glück, bis sie bemerkte, wie abhängig ich von ihr war. Mit der Verlässlichkeit

einer Maschine verringerte sie daraufhin immer mehr die Energie, die sie in mich steckte. *(Frauen wenden stets nur soviel Energie wie unbedingt nötig auf, um Männer zu halten, und je weniger Energie sie aufwenden müssen, desto unattraktiver erscheint ihnen der Mann. Siehe Ködern und Warten, Kapitel 9c.)* Sie verlor völlig den Respekt vor mir. Von Sex konnte ich nur noch träumen. Ich bekam von ihr rund um die Uhr unglaublichen Mist zu hören und sie manipulierte mich zu Tode. Ich war aus Verlustangst und aufgrund meiner gefühlten Minderwertigkeit ihr gegenüber vollkommen unfähig, darauf angemessen zu reagieren.

Der gesamte Betaisierungsprozess vollzog sich in höchstens drei Wochen. Am Ende wäre ich vermutlich bereit gewesen, für eine einzige gemeinsame Nacht einen Zeh oder Finger zu opfern. Meine Realitätswahrnehmung war vollkommen verzerrt. Sie schien der einzig mögliche Quell für positive Gefühle geworden zu sein. Keine andere Frau könne ihr das Wasser reichen, so dachte ich. Da sie auf meine Anrufe und Kurznachrichten nicht mehr reagierte *(ich schickte mindestens fünf pro Tag),* schrieb ich ihr eine Email und später sogar einen Brief. Den Inhalt muss man vermutlich als Mischung aus Bettelei und Drohung bezeichnen. Ich war total am Ende!

Erst rückblickend betrachtet bin ich in der Lage, meine unzähligen persönlichen Probleme zu dieser Zeit als Grund für meine Fixierung zu begreifen. Ich machte mir Sorgen um meine berufliche Zukunft, litt unter sozialen Ängsten und stand auf Kriegsfuß mit meiner Sexualität - ohne dass ich irgendetwas dagegen unternahm. Ich war für eine Oneitis prädestiniert.

Der wichtigste Mechanismus, den Frauen anwenden, um Männer abhängig zu machen, ist das *Ködern und Warten* (Kapitel 9c). Dabei wird der männliche Sexualtrieb Schritt für Schritt darauf konditioniert, auf immer kleinere Belohnungen anzuspringen, und je stärker dieser Effekt wird, desto mehr sinkt die Anziehungskraft des Mannes auf die Frau. Deshalb sind Oneitis-Opfer selten mit den von ihnen verehrten Frauen zusammen. Sie werden vom instinktiven Unbewussten der Frau als wertlos eingestuft. Tritt die Oneitis innerhalb von bereits bestehenden Partnerschaften auf, führt sie schnell und verlässlich zum Ende derselben. Das frühzeitige Erkennen der Taktik des *Köderns und Wartens* und seine totale Umkehrung gehören übrigens zum Rüstzeug jedes Verführers.

Wie kann der Rat an Männer aussehen, die unter Oneitis leiden? Oder besser gesagt: Wie kann man diesen Männern Ratschläge erteilen, die sie auch verstehen und umsetzen können? Oneitis-Opfer neigen leider dazu, alles auf die geliebte Person zu beziehen. Mit „Wenn sie nur mir gehören würde, könnte ich auch ..." beginnen häufig ihre Gedankengänge. Es kommt ihnen kaum je in den Sinn, dass der Grund für ihre von bitteren Enttäuschungen gekennzeichnete Liebe bei ihnen selbst liegt und geändert werden könnte. Diese Männer müssen verstehen, dass sie zuerst ihr eigenes Leben in Ordnung bringen müssen, um bei Frauen erfolgreich zu sein. Frauen sind kein Mittel

zum Zweck einer gemeisterten Existenz, sie sind vielmehr die Belohnung für Männer, die über eine solche bereits verfügen.

Oneitis ist das Symptom eines unfertigen Lebens. Die Therapie der Oneitis beginnt wie jene des Nice Guy mit einer systematischen Verfolgung der persönlichen Schwächen. Du fürchtest um deinen Job und deine Karriere? Konzentriere dich erst einmal darauf und bring das in Ordnung! Gesundheitliche Problem machen dir zu schaffen? Zögere nicht länger und mach endlich die Therapie, vor der du solche Angst hast! Du bist mit deiner Wohnsituation nicht zufrieden? Bring deinen Arsch hoch und mach dich auf die Suche nach einer besseren! Die meisten Männer wissen ganz genau um die Schwierigkeiten, denen sie sich stellen müssten. Es tun nur so wenige! Ein Mann, der den Rücken frei hat und selbstbestimmt zu leben beginnt, wird sich selbst einen hohen Wert zuschreiben, unabhängig sein und keine Angst mehr haben. Er befreit sich damit von den drei hauptsächlich schädlichen Gründen der Oneitis. Denke nicht, dass dich die Fixierung auf eine einzige Frau adelt!

Auch andere Frauen können heilsam wirken. Lass dich nicht unterkriegen und akzeptiere die vielzitierte Tatsache, dass auch andere Mütter schöne Töchter haben! Geh auf die Pirsch. Die Anziehungskraft anderer Frauen wird deine Fixierung in vielen Fällen wenigstens mildern.

Ich schlage folgende Neudeutung der Liebe vor, die mir sinnvoll und zweckdienlich erscheint: **Liebe ist die über die Wasseroberfläche des Unbewussten ragende und von unserem bewussten Selbst geformte Spitze eines Eisberges, welcher aus verschiedenen im Instinkt fußenden Gefühlen besteht.** Liebe kann für die einzelnen Menschen deshalb etwas völlig unterschiedliches sein. Es liegt in deiner Verantwortung, sie erstens von schädlichen Bestandteilen frei zu halten, und zweitens nur jenen Frauen zu geben, die sie auch verdienen. Das kann dir nur gelingen, wenn du vor dem Hintergrund einer geordneten und befriedigenden Existenz liebst. Wenn du nichts mehr fürchten musst, kannst du deinen Gefühlen für eine Frau soviel Raum geben, wie du nur möchtest. Es wird niemals zu deinem Schaden sein! Um dorthin zu gelangen, musst du dich allerdings den Herausforderungen deiner Probleme stellen. Wage es, du wirst nicht enttäuscht werden.

b) Eifersucht

Noch so ein Gefühl, das wir alle zu kennen glauben, dem wir üblicherweise aber eine ungeheuer missverständliche Bedeutung zusprechen. Eifersucht gilt als „Liebesbeweis", als Anzeichen für eine innige Bindung. Ein nicht eifersüchtiger Mann gerät unverzüglich in Verdacht, seine Partnerin nicht wirklich und wahrhaftig zu lieben. In Wahrheit steht Eifersucht in enger

Verbindung mit Minderwertigkeitsgefühlen und Verlustangst. Eifersucht ist das instinktive Wissen um die eigene Unterlegenheit gegenüber einem Konkurrenten. In früheren Zeiten mag sie dazu gedient haben, den eigenen Rang in der Gruppe sowie die Chancen bei einem Kampf gegen einen höherrangigen Mann einschätzen zu können. Ich bin sicher, dass man das qualvolle Gefühl der Eifersucht mit dem Wissen um die eigene Unterlegenheit gegenüber anderen Männern in Verbindung bringen kann. Männer, deren Handeln von Eifersuchtsgefühlen bestimmt ist, nehmen unbewusst an, dass beinahe jeder andere Mann seine Frau eher verdient hätte. Die Reaktion ist zumeist, dass diese Männer ihre Partnerinnen von Konkurrenten fernhalten wollen und abschirmen. Sie rechnen förmlich damit, dass ihnen die Partnerin abhanden kommt, und benutzen das soziale Konstrukt der Treue, um in ihren Partnerinnen Schuldgefühle auszulösen. Besitzwahn ist also eng mit Eifersucht verbunden.

Eifersucht zu erzeugen, also Männer miteinander in Konkurrenz zu bringen, ist eine der wirkungsvollsten Manipulationen, die Frauen anwenden. Nirgendwo offenbart sich das Selbstwertgefühl eines Mannes schneller als dort, wo er glaubt, in Konkurrenz zu anderen Männern zu stehen! Frauen wissen das instinktiv und führen solche Situationen herbei. Du triffst den neuen Freund deiner Ex-Frau ganz zufällig vor ihrer Haustür an, als du gerade deinen Sohn fürs Wochenende abholen willst? Du kannst dein Hinterteil darauf verwetten, dass sie die Sache eingefädelt hat! Alphas sind kaum eifersüchtig. Sie wissen um ihren Wert und ihre Anziehungskraft auf Frauen. Alphas fürchten nicht, dass ihre Freundin „fremdgehen" (ein Vokabel, das man am liebsten auf den Mond schießen würde!) könnte oder würden das nicht einmal bedauern. Sie vertrauen auf ihre Attraktivität und scheinen zu wissen, dass Vorsichtsmaßnahmen welcher Art auch immer nur ihren Rang schmälern würden. Frauen können Eifersucht auf zehn Meilen gegen den Wind riechen, und du tust gut daran, ihnen diesen Geruch vorzuenthalten. Wie aber sollte man sich gegenüber Konkurrenten verhalten? Die goldene Regel lautet: *Mach sie zu deinen Freunden.* Lass dich nicht dabei erwischen, einen Konkurrenten abwertend oder gar verletzend zu behandeln. Das verrät bloß, dass du ihn als Nebenbuhler ernst nimmst und dich ihm gegenüber minderwertig fühlst. Sei freundlich zu ihnen! Rede mit ihnen! Hab Spaß mit ihnen! Egal ob es der neue Freund deiner Schwester ist oder das Aas, das deine Ex geheiratet hat.

Nicht eifersüchtig sein zu müssen ist also das Privileg von Männern mit hohem Selbstwertgefühl. Starke Eifersucht ist ebenso wie Oneitis ein dezenter Hinweis darauf, dass etwas mit dir nicht stimmt.

Natürlich können auch Frauen eifersüchtig sein, und auch bei Frauen deuten extreme Eifersuchtsgefühle auf niedriges Selbstwertgefühl hin. Insgesamt

ist dies (und vor allem die krankhafte Fixierung auf einen einzigen Partner) bei Frauen jedoch viel seltener der Fall. Frauen erholen sich auch weitaus schneller von Beziehungskrisen als Männer, denn sie sind von Natur aus darauf eingestellt, sich schnell einem anderen Mann anzuschließen, falls ihr Partner sie verlässt. Alles andere wäre früher lebensgefährlich gewesen. Für einen Mann hingegen ist das Verlassenwerden ein Beleg für seine Minderwertigkeit und löst eine komplexe Folge defensiver psychologischer Mechanismen aus, um mit dieser Erniedrigung fertig zu werden.

c) Treue

In einer Beziehung sexuelle Treue zu fordern ist für die meisten Menschen selbstverständlich, mehr noch, sie machen die Treue sogar zum wichtigsten Kriterium einer Beziehung überhaupt. Eine Beziehung ist geradezu dadurch gekennzeichnet, hört man immer wieder, dass die Partner einander treu sind. Doch bei genauerem Hinsehen klaffen in diesem Konzept gewaltige Risse. Es ist schon erstaunlich, dass ausgerechnet jene Leute, für die eine Beziehung auf „Respekt, Würde, Gleichheit, Demokratie und Wertschätzung" beruht, den Begriff der Treue an der Mechanik von Geschlechtsteilen festmachen wollen. Darf ich mit Verlaub die Frage stellen, was so schlimm daran ist, wenn der Partner mit jemand anderem schläft? Na klar, der Gefahr von Geschlechtskrankheiten muss mit Kondomen entgegengewirkt werden. Ungeschützten Verkehr mit irgendeinem dahergelaufenen Penner zu haben und zum vorigen Partner zurückzukommen möchte ich in den Zeiten von AIDS als Verbrechen bezeichnen! Aber darum geht es den Treue-Fetischisten gar nicht. Sie wollen *besitzen.* Sie wollen *kontrollieren.* Sie fürchten *Konkurrenz.* Lerne zu lieben, ohne besitzen zu müssen, lerne zu genießen, ohne kontrollieren zu müssen, lerne zu entspannen, ohne Konkurrenz zu fürchten - und du wirst erkennen, dass du reif genug bist für einen anderen, wertvolleren Begriff von Treue.

Meine Freundin ist für mich die wichtigste Person auf der Welt. Ich liebe sie, genieße die Zeit mit ihr, und bin unendlich glücklich, sie an meiner Seite haben zu dürfen. Dass ich gelegentlich andere Frauen habe, schadet dabei nicht im Geringsten, eher im Gegenteil. Dass wir unsere sexuellen Abenteuer jederzeit auch mit anderen Personen erleben können, stabilisiert unsere Partnerschaft. Abwechslung macht Lust auf Althergebrachtes! Kein mühsam verhehltes Schielen mehr in Richtung fremder Körper, kein inszenierter Kampf mehr zwischen Lust und Moral. Eine junge Frau gefällt mir? Niemandem ist geschadet, wenn ich mit ihr Sex habe. Unter Umständen stimmt die Chemie sogar für einen Dreier und auch meine Partnerin hat etwas davon. Wie bereits ausgeführt, möchte jede Frau ihren Mann besitzen und an sich binden.

Dieser Instinkt beinhaltet jedoch nicht, dass der Mann ausschließlich mit ihr Sex haben darf! Im Gegenteil, das kann dem instinktiven Unbewussten ziemlich egal sein. Es schlägt erst dann Alarm, wenn die Gefahr besteht, den Mann an eine andere Frau *zu verlieren.* Wenn du es schaffst, deiner Frau die unerschütterliche Gewissheit zu vermitteln, dass deine sexuellen Eskapaden ihre vorrangige Stellung nicht beeinträchtigen werden, sondern sie als notwendige Abwechslung im Gegenteil sogar zu festigen in der Lage sind, wird sie keine Angst mehr davor haben, dass du mit anderen Mädels Sex hast. Auf diese Art kannst du eine lange und stabile Beziehung führen, ohne deine sexuelle Lust beschränken zu müssen. Das instinktive Unbewusste deiner Partnerin wird deine sexuellen Abenteuer sogar als Merkmal hohen Wertes einstufen und danach trachten, die Beziehung mit dir zu vertiefen. Es gibt soviel mehr als Sex, das du ausschließlich mit deiner Partnerin teilen kannst, um ihr das Gefühl zu geben, etwas Besonderes zu sein!

Sexuelle Treue zur Bedingung einer glücklichen Beziehung machen zu wollen, ist bei genauer Überlegung ein höchst sinnfreies Unterfangen. Sexuelle Attraktion ist keine Frage der freien Willensentscheidung. Sie hat eher den Charakter einer Naturkatastrophe. Auf einmal ist sie da, und die Unvorbereiteten ziehen die Köpfe ein. Es besteht kein Grund, dieses Begehren, sei es das eigene oder das des Partners, hinter Stacheldraht internieren zu wollen. Egal, ob es der Moral gelingt, den Trieb zu unterjochen oder nicht, am Ende entsteht mit Lustlosigkeit oder Schuldgefühl (je nachdem, wer die Oberhand behält) immer ein großer Leidensdruck. Warum sollen wir uns heutzutage noch immer dem Gebot einer sexuellen Ausschließlichkeit unterwerfen, wenn wir eine Partnerschaft eingehen wollen? Lieber Leser, gönn dir und deiner Partnerin ein freieres Leben, wenn du es ertragen kannst! Wenn du deine Beziehung oder Ehe auf dem Fundament sexueller Treue baust, darfst du dich nicht wundern, wenn sie beizeiten einstürzt. Weder Mann noch Frau sind dafür gemacht, ihr Leben lang nur mit einem einzigen Menschen Sex zu haben. Du heiligst deine Beziehung nicht, indem du ihr dein Geschlechtsteil weihst.

Aber natürlich musst du dir von mir nicht verbieten lassen, deine Beziehung unter die Ägide strikter sexueller Treue zu stellen. Wenn du darauf Wert legst, mach Treue zu einer deiner Regeln und überlege dir, welche Reaktion dir bei Zuwiderhandeln angemessen erscheint. Erlaube mir trotzdem zu bemerken, dass ich diese gängige Vorstellung von Treue für einen riesigen Haufen doppelbödigen Bockmistes halte, der sich direkt aus der lächerlichen körperverachtenden Sexualmoral des Christentums und anderer großer Religionen rekrutiert.

d) Beziehung

Die Treuediskussion hat uns automatisch zu diesem vielleicht meistbelasteten Vokabel im Spannungsfeld von Liebe und Erotik zwischen Mann und Frau geführt. Kapitel 10 wird sich ausgiebig damit befassen.

Zusammenfassung: **Lass dich von den großen Wörtern von Liebe bis Seitensprung nicht beirren! Sie sind Ausdruck unzähliger überflüssiger Zwänge und Restriktionen, die die Gesellschaft über Männer und Frauen verhängt hat. Fang an, deinen Gefühlen und deinem Verstand zu vertrauen, und schrecke nicht davor zurück, unangenehmen Emotionen auf den Grund zu gehen. Du kannst dabei eine ganze Menge über dich und deine Schwächen lernen. Wenn du dir über deine Ziele klar geworden bist, und keine Angst mehr hast, kannst du beginnen, den Umgang mit Frauen nach deinen eigenen Wünschen souverän zu gestalten.**

Kapitel 6

Frauentypen - Von Selbstwertgefühl und Sexualtrieb

Vieles, was ich in diesem Buch über Persönlichkeitsprobleme sage, gilt nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. Das trifft besonders auf dieses Kapitel zu. Erlaube mir trotzdem, dass ich es aus der Sicht des Mannes auf die Frau schreibe. Ich möchte damit keineswegs behaupten, dass Frauen seelisch kranke Geschöpfe sind, während wir Männer Ausgeglichenheit und geistige Gesundheit für uns gepachtet haben.

Für den Verführer ist es sehr wichtig, die Frauen, die er ins Bett bekommen möchte, richtig einzuschätzen. Besonders dringlich ist das bei Frauen, mit denen er eine lange Beziehung haben möchte oder die er vielleicht sogar zu heiraten gedenkt. Lass mich zwei neue Begriffe einführen, die in der Verführungskunst gebräuchlich sind: HSE *{high self esteem,* zu Deutsch: *Hohes Selbstwertgefühl)* und LSE (*low selfesteem,* zu Deutsch: *Niedriges Selbstwertgefühl).* Denn nichts ist für die Einschätzung einer Frau durch den Verführer wichtiger als ihr Selbstwertgefühl, also der Wert, den sie sich selbst zuspricht. Aber denk jetzt bitte nicht an eine fünfköpfige Kobold-Jury, die im Kopf einer Frau mit kleinen Schildchen ständig pflichteifrig deren Wert beurteilt! Ein hohes Selbstwertgefühl bedeutet auch nicht, dass die betreffende Frau jeden Tag frühmorgens in den Spiegel sieht und denkt: „Huch Fräulein, was sind wir heute wieder wertvoll!" Vielmehr bedeutet HSE ein Zurechtkommen mit sich selbst (mit dem eigenen Körper, den eigenen Stärken und Schwächen, den eigenen Wünschen, Träumen und Begierden) und der Welt (mit den Problemen, Hindernissen und Möglichkeiten der Umwelt, sowie mit anderen Menschen und deren Bedürfnissen). HSE bedeutet eine grundsätzliche Akzeptanz des Daseins, ist ein Friede mit der eigenen Existenz in dieser Welt. Es beinhaltet das Vertrauen, mittels der eigenen Fähigkeiten glücklich zu leben. Na, schläft dir schon das Gesicht ein? Mensch, das ist wichtig hier! Mit einem schwerwiegenden LSE-Fall eine Beziehung zu haben oder, Gott bewahre, ihn zu heiraten, kommt dem Bau eines Hauses auf einem zugefrorenen See im Winter gleich. Es führt unweigerlich in die Katastrophe.

LSE bedeutet eine schwerwiegende Störung der gesamten Persönlichkeit. Eine solche Frau kann bestimmte Aspekte ihres Erlebens nicht in ihr Selbstbild integrieren (beachte wiederum den dissoziativen Aspekt). Das Problem im Detail analysieren zu können, ist für den Verführer unwichtig. Das können wir getrost den Experten überlassen! Doch es wird dir unendlich hilfreich sein, bestimmte allgemeine Warnsignale erkennen und richtig deuten zu können. Darum soll es in diesem Kapitel gehen!

Du kannst LSE-Frauen übrigens kaum jemals dabei helfen, mehr Selbstwertgefühl zu entwickeln. Tiefgehenden Persönlichkeitsstörungen ist nur beizukommen, wenn die Frau es selbst will. Als jemand, der ihr emotional nahe steht, bist du selbst jedoch der allerletzte Mensch auf Erden, der etwas für sie tun kann! Mach dir nichts vor. Du suchst dir besser eine andere Frau. Besonders bitter, deprimierend und folgenschwer ist diese Einsicht natürlich dann, wenn man mit einem solchen Menschen schon viele Jahre verbracht hat und mit ihm familiär, monetär oder wenigstens emotional eng verbunden ist. Die falsche Frau zu heiraten ist die Eintrittskarte zur persönlichen Hölle. Viele Männer heiraten, ohne die geringste Erfahrung mit Frauen zu haben und kommen dabei auf bemitleidenswerte Weise unter die Räder. Bevor du auch nur daran denkst, mit einer Frau mehr als nur das Bett zu teilen, solltest du sie dir sehr genau ansehen! Wenn du nach der Lektüre dieses Kapitels einsehen musst, dass du in einer Beziehung mit einem problematischen Typus lebst, beginnt die Arbeit nicht bei deiner Partnerin, sondern bei dir selbst. Denn LSE zieht LSE an, und aller Wahrscheinlichkeit nach hast du deshalb selbst ein Problem! (Erstaunlich häufig kannst du übrigens an den Ex-Freunden der Frauen, die du begehrst, erkennen, welcher Typ du selbst bist.) Alphas hingegen sind weitgehend immun gegen LSE-Frauen. Ihre gefestigte Persönlichkeit lässt sich von Machtspielchen und Manipulationen durch LSE-Frauen nicht irritieren. Viele LSE-Frauen, besonders aber LD-Typen (Frauen mit gehemmter Sexualität), meiden deshalb Alphas in erotischen Belangen. Ehrlich zu sich selbst zu sein, sich seinen eigenen Problemen zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, und sein Leben mit klaren Zielen nach eigenen Regeln zu leben ist die beste Verteidigung gegen den schädlichen Einfluss von LSE-Frauen!

In der Praxis wird der Verführer versuchen, LSE-Frauen frühzeitig zu erkennen und sie so bald wie möglich aus dem Spiel zu nehmen. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich dir versichern: Es lohnt sich nicht, hier Kompromisse einzugehen.

a) LSE-Merkrnale

Viele irreführende Vorstellungen sind im Umlauf darüber, wie sich geringes Selbstwertgefühl bei Frauen äußert. LSE steht beispielsweise entgegen aller Gerüchte in keinerlei Zusammenhang mit Schüchternheit. Sie ist in Gesellschaft zurückhaltend und macht kaum den Mund auf? Das hat alleine noch gar nichts zu bedeuten. Ich habe viele ganz und gar großartige Frauen mit sehr leidenschaftlichem und ausgeglichenem Wesen gekannt, die außerordentlich schüchtern waren. Schüchternheit und Introvertiertheit bei Frauen muss nicht auf große Ängste oder Schwächen hindeuten. Diese Merkmale können auch ein Hinweis darauf sein, dass die Frau es mit sich

selbst gut aushält und kaum auf die Anerkennung anderer angewiesen ist. Bedenke immer, dass das weibliche Wesen (Yin) weit mehr passive Aspekte aufweist als das Yang. Sehr feminine Frauen, und das sind die Besten von allen, fallen niemals mit der Tür ins Haus. Sie verhalten sich besonders in fremder Umgebung abwartend und zurückhaltend, schätzen ruhig und klug die Personen in ihrer Umgebung ein. Sie reagieren eher, anstatt zu agieren. Und gerade jene Mädchen, die ständig im Mittelpunkt stehen müssen und unablässig auf der Suche nach Bestätigung sind, gehören mit erstaunlicher Zuverlässigkeit in die Kategorie LSE.

Ebenso bedeutungslos ist übrigens das Aussehen einer Frau für die Einschätzung ihres Selbstwertgefühls. LSE-Typen gibt es in allen Schattierungen von Lucy Liu bis Katja Ebstein. Gutaussehende LSE-Frauen sind allerdings in mancherlei Hinsicht gefährlicher. Solche Frauen sind es gewohnt, dass Männer wegen ihrer enormen Attraktivität schlicht alles für sie tun, und sie entwickeln eine fast psychopathisch anmutende Gewissheit, dass sich die Erde nur für sie dreht, alles nach ihren Wünschen passieren muss, und die Bedürfnisse anderer nicht von Bedeutung sind.

Die folgende Liste von LSE-Merkmalen erhebt weder Anspruch auf Vollständigkeit noch lässt das Vorhandensein von einem bestimmten Merkmal bei einem Mädchen gleich in allen Fällen auf LSE schließen. Ich habe mich lediglich bemüht, die charakteristischsten Symptome zu beschreiben, um dir einen Überblick zu verschaffen.

Merkmal Nummer Eins: Die Unfähigkeit, gute Behandlung durch einen anderen Menschen ertragen zu können. Wie das, wirst du fragen? LSE-Frauen können die Liebe eines anderen Menschen nicht genießen, da sie sich selbst nicht für liebenswert halten. Jeder Mann, der einer LSE-Frau Gutes tut, setzt sich mit ihr auf dieselbe Stufe. Das bedeutet, dass er von ihr so wahrgenommen wird, wie sie sich selbst einschätzt: Als menschlicher Müll. Mache niemals den Fehler, eine LSE-Frau gut zu behandeln! Schwere Fälle vertragen nicht einmal simple Komplimente, weshalb man Komplimente als LSE-Tests verwenden kann. (Sie: „Ich sehe so fett aus in diesem Kleid" - Du: „Ach was, du siehst großartig aus!" - Sie (aggressiv): „Verarscht du mich?") Sie wird dich für gute Behandlung jedenfalls verachten und versuchen, dich zum Spielball ihrer Launen und Manipulationen zu machen. LSE-Frauen brauchen den bösen Jungen in dir! Du kannst LSE-Frauen förmlich dabei zusehen, wie sie aufblühen, wenn du sie fortwährend auf beinahe beleidigende Weise neckst. („Ich sehe so fett aus in diesem Kleid!" - „Für eine bärtige Schlammringerin machst du dich ganz gut!")

Merkmal Nummer Zwei: Die Unfähigkeit, auf lange Sicht Ruhe, Harmonie und Glück ertragen zu können. Lange Perioden der Ruhe und Gleichförmigkeit werfen eine LSE-Frau auf sich selbst zurück und lösen eine emotionale Dürre aus. Hier wird der Zusammenhang mit schädlichen Einflüssen in der Kindheit sehr deutlich. Eine Frau, die in ihrer Jugend von ihrem Vater häufig geschlagen wurde, passt ihren emotionalen Haushalt dauerhaft diesem extremen Einfluss an. Später wird sie in harmonischen, gewaltfreien Beziehungen unter Gefühlsarmut leiden.

Generell brauchen LSE-Frauen ein ständiges Auf und Ab, um von sich selbst und ihren Problemen abgelenkt werden zu können. Dies kann sich zum Beispiel in häufigen Job-, Wohnungs- oder Partnerwechseln ausdrücken. Auch viele „Partygirls", die Tag für Tag aufs Neue die Aufregung und das Außergewöhnliche finden müssen, um der Harmonie zu entfliehen, leiden unter diesem Problem. Doch das masochistisch erscheinende untätige Verharren in einer unangenehmen Lebenssituation ist ebenfalls eine Möglichkeit.

Merkmal Nummer Drei: Die Unfähigkeit, anderen Menschen Gutes zu tun. Die Vernachlässigung der Bedürfnisse anderer ist ein weiteres häufiges Merkmal bei LSE-Frauen. Auch offene und fortgesetzte Feindseligkeiten gegenüber Mitmenschen gehören dazu. Misanthropische Anwandlungen sind LSE-verdächtig! LSE-Frauen erniedrigen andere Menschen, um sich selbst aufzuwerten.

Merkmal Nummer Vier: Das ständige Bedürfnis nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Bestätigung. Sie muss ständig im Mittelpunkt stehen und stets der Star des Abends sein? Rechne mit starken LSE-Einflüssen. Solche Frauen entwickeln auf ihrer Suche nach Bestätigung unterschiedlichste Strategien. Das kann zum Beispiel gewagte Kleidung oder besonders obszöne Sprache sein. Diese Attitüden sind ihre Verkleidung und sie werden darauf bedacht sein, dass niemand sie durchschaut. Deshalb ist übrigens das Internet ein denkbar schlechter Ort, um Frauen kennen zu lernen. Es bietet jeder dahergelaufenen LSE-Frau die Chance, ein geglättetes Wunschbild der eigenen Person zu vermitteln. Partnerbörsen im Internet mit ihren Profilseiten voller Glitter, Glamour und geilen Bildern sind ein bevorzugter Tummelplatz von mental gestörten Frauen, die es genießen, täglich fünfzig Sabber-Mails im Postkasten zu haben. Das lenkt hervorragend von der tief empfundenen eigenen Wertlosigkeit ab. Du wirst dort vergleichsweise selten Frauen finden, die sich auch tatsächlich mit dir treffen wollen. Internet-Girls bevorzugen es, unpersönlich zu bleiben, denn aus nächster Nähe könntest du vielleicht schon ihre tiefsten Ängste durchschauen. Dasselbe gilt für Frauen, mit denen du endlos telefonierst, SMS austauscht, oder die dich sonst wie in einer ewigen Warteschleife halten, ohne dass du ihrem Arsch auch nur einen Zentimeter näher kommen kannst. Wie oft habe ich mir Geschichten

von irgendwelchen hauptberuflichen Telefonjunkies anhören müssen, die den längst abhängig gewordenen Nice Guys am anderen Ende der Leitung hunderte Nettotelefonstunden lang und aus sicherer Entfernung von großen Gefühlen und der schwelenden Glut unendlicher Leidenschaft erzählten; freilich ohne dass sich am Ende mehr entzündet hätte als die eine oder andere Zigarette nach der wöchentlichen Elektroschocktherapie ...

Merkmal Nummer Fünf: Sie scheint ständig in Schwierigkeiten zu sein. Finanzielle Probleme, Karriere im Arsch, Familienzwiste und gewalttätige Ex-Freunde? Sie scheint ständig bis zum Hals in irgendwelchen Schwierigkeiten zu stecken? Auch wenn's hart klingt, sie ist aller Wahrscheinlichkeit nach daran nicht unschuldig. Sei besser vorsichtig. LSE-Frauen spielen auch gerne mal die „Ich bin so arm und hilflos"-Karte, um Männer zu manipulieren. Ich hab dich gewarnt! Wenn du nicht schon bald selbst Bestandteil ihrer Probleme sein willst, ziehst du besser weiter.

Merkmal Nummer Sechs: Psychotisches Selbstwertgefühl. Unerfahrene Männer attestieren meistens gerade den schlimmsten LSE-Fällen ein hohes Selbstwertgefühl. Das liegt daran, dass sich LSE-Frauen gegen die nach innen empfundene Wertlosigkeit mit einer nach außen zur Schau getragenen Überbetonung der eigenen Person schützen. Du kannst LSE-Frauen beispielsweise dabei beobachten, stundenlang nur von den eigenen Leistungen zu sprechen. Paradox aber wahr: Viele LSE-Frauen erkennt man besonders gut an den Versuchen, ihre mentalen Probleme zu kaschieren. Sie tragen Masken.

Merkmal Nummer Sieben: Sie kann Sex nicht genießen. Vielleicht der wichtigste Punkt für den Verführer überhaupt! Wie sehr die Sexualität einer LSE-Frau beschädigt ist, wird in vielen Fällen darüber entscheiden, ob sie für den Verführer von Wert ist. Ich habe bereits erklärt, dass der Drang einer Frau, Männer zu betaisieren, vor allem von ihrem sexuellen Verlangen gehemmt wird. Wenn dieses sexuelle Verlangen wegfällt, hast du es mit den schlimmsten Fällen der weiblichen Welt zu tun: LD-Frauen *(low sex drive,* zu Deutsch: *Niedriger Sexualtrieb).* LD-Frauen sind von ihrer Sexualität abgekoppelt und dementsprechend unabhängig von ihrem sexuellen Verlangen. Der Instinkt, Männer zu unterwerfen, besteht allerdings fort! Ungehemmter und extremer Einsatz von Manipulation zum Zweck der Erlangung von Macht über den Partner, Geld, oder beliebigen anderen Dingen ist die häufige Folge. LSE-LD-Frauen sind unmöglich zu verführen! Sie meiden sogar Alpha-Männer und halten sich an schwache Betas, mit denen sie tun können, was sie wollen. Gleichzeitig leiden sie unter ihrer Störung, empfinden gegenüber ihrer Sexualität (bzw. der männlichen) Schuld, Hass, Scham oder Angst. Sie sind häufig emotional depriviert und beklagen sich darüber, „nichts zu

fühlen". Missbrauch, Vergewaltigung oder familiäre Gewalt in Kinder- und Jugendtagen ist beinahe immer der Hintergrund.

Ist der Sexualtrieb hingegen weitgehend intakt, spricht man von HD *{high sex drive,* zu Deutsch: *Hoher Sexualtrieb).* Die Werkzeuge des Verführers funktionieren nur bei Frauen, die im weitesten Sinne HD sind, also über eine halbwegs intakte Sexualität verfügen. Die Bezeichnungen LD und HD sind also etwas irreführend, denn sie sollen nicht die Stärke des Sexualtriebs sondern sein grundsätzliches Funktionieren bzw. seine dauerhafte Beschädigung anzeigen. Typisch für LSE-HD-Frauen ist Drama, siehe Kapitel 9b.

Wir haben schon festgestellt, dass LSE immer auf der Unterdrückung oder Abspaltung von Aspekten beruht, die von der Frau ins eigene Selbstbild nicht integriert werden können. Es wird dich also nicht verwundern, dass davon auch und vor allem die eigene Sexualität betroffen sein kann. Wie aber lassen sich LD-Frauen frühzeitig erkennen?

Glücklicherweise gibt es einige gute Methoden, um schon recht bald auf LD-Typen schließen zu können. Die einfachste und wichtigste Methode ist es, die Reaktion auf dominantes männliches Verhalten zu beobachten, insbesondere während einer versuchten Verführung. Was ist die normale Reaktion einer Frau auf C&F durch einen Alpha? Sie wird kichern, sie wird necken, sie wird erröten, sie wird Shit Tests versuchen, sich zum Schein schmollend von ihm wegbewegen oder ihm spielerisch auf den Oberarm boxen ... kurz gesagt, sie wird die uralte Rolle der Frau bei der Partnerwahl spielen. Reagiert eine Frau hingegen völlig kalt auf C&F, Push/Pull und andere dominant-männliche Verhaltensmuster durch den Alpha, ist das ein deutlicher Hinweis auf LD. Beachte die Parallelen zum Nice Guy! LD-Frauen kannst du dabei beobachten, wie sie in Verführungssituationen kalt, logisch, artifiziell und somit unweiblich reagieren. Ihr bewusstes Selbst unterdrückt ihr instinktives Verlangen oft ein Leben lang. Der erfahrene Verführer bekommt mit LD-Frauen das mysteriöse Gefühl, dass seine Kunst wirkungslos bleibt oder paradoxe Ergebnisse zeitigt. Er wird den Eindruck bekommen, dass die Frau „das Spiel" nicht richtig spielt.

Sieh dir genau an, wie sie auf Berührungen reagiert. Ich kenne LD-Frauen, die unweigerlich körperlich defensiv reagieren, wenn man Kino mit ihnen initiiert. Sie scheinen Angst davor zu haben, berührt zu werden.

Wenn du bereits mit ihr schläfst, kannst du eine LD-Frau gut daran erkennen, dass sie Sex nicht genießen kann. Die meisten LD-Frauen versuchen das allerdings zu verbergen! Hier eine Reihe von Alarmsignalen: (1) Sie hat niemals Orgasmen mit dir (kommt aber möglicherweise bei der Selbstbefriedigung) oder empfindet ihre Orgasmen nicht als befriedigend. (2) Sie sagt so etwas wie: „Es genügt mir, wenn du Spaß hast", und handelt auch danach. (3) Sie

lässt bestimmte Arten von Sex nicht zu. Häufigstes Beispiel: Sie verhindert vaginalen Geschlechtsverkehr und lässt ausschließlich Oral- oder Analsex zu. (4) Sie gibt an, „nichts zu fühlen." (5) Sie wird nur dann erregt, wenn du sie extrem schlecht behandelst. Muss ich dazusagen, dass du das lassen sollst? Nein? Gut. (6) Sie hat anhaltende starke Angst-, Scham- oder Schuldgefühle im Zusammenhang mit Sex. (7) Ihr Verhalten während einer Verführung und beim Sex wirkt künstlich, aufgesetzt, unecht.

Du erkennst vermutlich schon die Logik hinter diesen Tests. Du bringst die LD-Verdächtige einfach in eine Situation, in der das weibliche Verhalten normalerweise vom sexuellen Teil des instinktiven Unbewussten gesteuert wird. Mit anderen Worten, du flirtest (oder schläfst) mit ihr und siehst dir ihre Reaktion an.

Auch das Wissen um ihren familiären Hintergrund, besonders ihren Vater, dem bei der Ausgestaltung ihrer Sexualität eine wichtige Rolle zufällt, kann helfen. Frag sie, ob sie ihren Vater liebt und beachte ihre nonverbale Reaktion. Bring in Erfahrung, wie sie ihre Kindheit und ihre Jugend verbracht hat und suche nach stark negativen Einflüssen.

Lass dich nicht von ihr täuschen! Viele LD-Frauen geben sich sexuell aufgeschlossen, um Männer (aber vor allem sich selbst) zu täuschen. Tatsächlich haben sie keine Ahnung, wie man das Ding zwischen ihren Beinen richtig benutzt bzw. können nicht zulassen, es für pure sexuelle Lust einzusetzen. Hier der Erfahrungsbericht eines Freundes, der es mit einer LSE-LD-Frau zu tun bekam.

> Nennen wir sie mal Carina! Ich traf sie erst unlängst beim Ausgehen. Sie hat eine hässliche Freundin und behandelt sie ziemlich mies, die Arme hat mir manchmal fast Leid getan. Ich sprach Carina auch mal darauf an. Sie wurde sehr zickig. Ich sagte, dass sie mich an meine nervige kleine Cousine erinnern würde. Sie spielte die Beleidigte und lief davon. Etwa zehn Minuten später kam sie wieder an den Tisch und ignorierte mich.
>
> Ich machte mich ein bisschen über sie lustig. Da begann sie plötzlich über sich zu reden und Fragen zu stellen. Sie ist Krankenpflegerin und geht einmal die Woche in die Kirche. Sie sagte mir, ich sei ein Macho. Ich widersprach nicht und ging mit den Jungs auf die Tanzfläche. Es dauerte nicht lange und sie stand neben mir und tanzte mit mir. Es wurde immer enger. Ich sagte ihr dann, dass aus uns beiden nichts wird. Auf die Frage „Wieso?" sagte ich: „Wegen der Kirche. Die sind doch alle der Ansicht, dass es keinen Sex vor der Ehe geben soll und der fiese Hosenwurm etwas gaaanz Böses ist!"
>
> Sie meinte, dass ich mich da gewaltig irren würde und kam immer näher. Dann flüsterte sie mir Sauereien ins Ohr. Wir machten etwas rum, aber sie musste bald weg. Sie gab mir ihre Nummer und ich lud sie zu mir nach Hause ein.

> Sie kam tatsächlich. Zur Begrüßung gab ich ihr einen kleinen Kuss. Bot ihr was zu trinken an. Lockerer Small Talk, DVD rein und wir machten es uns auf dem Sofa gemütlich. Ich hielt sie im Arm und streichelte ihren Nacken, unter Fachleuten heißt das wohl Kino. Ich hatte das Gefühl, dass sie das genießen konnte. Nachdem sie kurz auf der Toilette war, legte sie den Kopf in meinen Schoß, damit ich sie besser streicheln konnte. Sie hatte ein Oberteil mit nettem Ausschnitt an, also berührte ich sie an Kopf und Hals und weiter bis zu den Titten. Sie drehte sich zu mir *(vom Fernseher weg),* ich küsste sie und wollte nun zur Sache gehen. Plötzlich drehte sie sich um und starrte wieder den Fernseher an. Aha, dachte ich, sie will wohl doch den Film zu Ende schauen? Nach dem Film war's aber dasselbe, nur drehte sie sich nicht mehr weg. Ich legte mich auf sie und sie spreizte auch gleich die Beine. Ich zog ihr das Oberteil und ihren BH aus und auch mein T-Shirt kam weg. Ich küsste Hals, Schlüsselbein und Nippel, merkte, dass ihr Atem schneller wurde. Sie öffnete dann meine Hose, vermied es aber, meinem Billiboy die Hand zu schütteln. Die Situation wurde peinlich, als sie vergeblich versuchte, mir die Hose auszuziehen. Sie ließ es schnell wieder bleiben. Ich stand schließlich auf und zog mir die Hose selber aus. Dann nahm ich das Kondom und legte es auf den Salontisch. Ich küsste sie weiter, aber sie schien irgendwie nicht warm zu werden. Sie lag bloß da und tat gar nichts. Seltsame Situation. Das einzige Zeichen für mich, dass sie es gern hatte, war ihre etwas beschleunigte Atmung. Ich versuchte, ihre Pussy mit meiner Zunge zu verwöhnen. Sie reagierte fast überhaupt nicht, ihre rechte Hand ruhte auf ihrem Bauch und die linke auf meinem Hinterkopf. Ich hörte schließlich damit auf und legte mich zu ihr. Da fragte sie mich, was sie tun solle. Ich sagte, sie könne ihn etwas verwöhnen und in den Mund nehmen. Sie drehte sich auf den Bauch und sagte: „So was mache ich nicht. Da musst du dir eine andere suchen."
>
> Langsam wurde mir klar, dass hier etwas ganz und gar falsch lief. Ich legte mich auf sie, rieb mich an ihr und packte den Gummi aus. Ich wollte sie von hinten, da sie ja so passend da lag, aber sie kehrte sich sofort wieder auf den Rücken. Etwas anderes als Missionarsstellung war hier wohl nicht erlaubt! Na schön, dann eben so ...
>
> Sie lag da wie ein Brett, als ich sie vögelte. Einmal wollte ich ihre Beine etwas anziehen, meine Ex hatte das geliebt. Sie ging sofort zurück in die Brettstellung. Ich versuchte es schnell, ich versuchte es langsam, aber ihr Stöhnen blieb immer gleich, fast mechanisch. Frustrierend! Ich achtete nur noch auf mich und holte mir meinen Orgasmus. Es war aber trotzdem scheiße für mich. So macht das doch keinen Spaß!
>
> Ihr Bruder sagte mir, sie habe schon drei Beziehungen gehabt, die kürzeste knapp drei Monate und die längste zwei Jahre. Also eine Jungfrau war sie auf keinen Fall. Soll sie doch in die Kirche gehen! Oder habe ich etwas falsch gemacht?

Carina ist eine Frau, die ständig damit beschäftigt ist, ihre sexuelle Lust zu unterdrücken. Über die Gründe kann man nur spekulieren. Ein Meisterverführer hätte versuchen können, sie in eine Lage zu bringen, in der sie voll-

kommen hilflos ist und somit die gesamte Verantwortung für das Geschehen beim Verführer liegt, beispielsweise durch Fesseln und Augen verbinden. Parallel dazu hätte er durch ein Rollen spiel mit reichhaltigen Beschreibungen eine Situation schaffen können, die Carina von sich selbst ablenkt. („Ich bin ein karthagischer Handelsherr und du eine meiner Sklavinnen", oder etwas in dieser Art.) Klingt seltsam, aber manchmal gelingt es auf diese Art, LD-Frauen zu wahnsinniger sexueller Lust zu bringen. Ich möchte allerdings davon abraten. Dies ist ein Spiel mit dem Feuer - und der Psyche eines anderen Menschen. Die meisten LD-Frauen würden so einen Kontrollverlust ohnehin nicht einmal im Ansatz zulassen.

Merkmal Nummer Acht: Drogenabhängigkeit, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, schwere psychische Erkrankungen anderer Art. Das alles sind schwerwiegende Anzeichen für LSE. Beziehungen mit solchen Frauen vermeidest du besser um jeden Preis!

Merkmal Nummer Neun: Emotionale Leere / Ständig auf der Suche nach Emotionen. LSE-Frauen brauchen ihre emotionalen Kicks. Ihr Alltag ist nicht dazu geeignet, ihnen starke Gefühle zu verschaffen, deshalb erzeugen sie selbst Situationen, in denen das gelingen kann, und beginnen Beziehungen mit Männern, die ihnen diese Extrema bieten können. Rücksichtnahme auf andere Menschen wird dabei nicht eben groß geschrieben.

Betrifft die emotionale Leere („Ich fühle nichts ...") die Sexualität, ist das selbstverständlich ein markantes LD-Merkmal. Dann gilt: Lauf so schnell du kannst!

Merkmal Nummer Zehn: Manipulatives Verhalten. Hochmanipulatives Verhalten ist ein charakteristisches Merkmal für LSE und für LD gleichermaßen, LD-Frauen sind lediglich noch ein bisschen besser darin. Das schlimmste Zeichen ist es, wenn eine Frau ihre Sexualität einsetzt, um Geld, Bestätigung oder Macht über den Partner zu erlangen. Merke: Eine Frau, die ihre Pussy zur Kontrolle von Männern einsetzt, weiß nicht, was man damit Besseres anfangen kann. Hüte dich vor ihr!

Merkmal Nummer Elf: Passiv-aggressives Verhalten. Sie spielt häufig die Beleidigte („Du wirst schon merken, was du davon hast, wenn ich nicht mehr da bin!") und bringt ihre Gefühle nicht offen zum Ausdruck? Das ist passiv-aggressives Verhalten. Ich glaube, dass Frauen mit diesem Verhalten unbewusst Männer zu aggressiven Handlungen verleiten möchten. Jede Frau genießt es, ihren Mann hin und wieder durch kleine Nadelstiche wütend zu machen. Das ist ein gängiger Shit Test. Wenn dieses Muster aber verstärkt und sehr häufig auftritt, kannst du davon ausgehen, dass sie dich dazu bringen will, ihr eine Tracht Prügel zu verabreichen - am besten mit dem Stock zwischen deinen Beinen.

Meiner Erfahrung nach genießen es passiv-aggressive Frauen außerordentlich, beim Sex wehrlos zu sein. Fessle sie, erniedrige sie, *bondage, spanking,* das ganze Programm. Mach sie zu deiner Bettsklavin - sie wird dich dafür lieben.

Vergiss nicht, dass der Übergang zu Frauen, die tatsächlich Gewalt suchen (das ist freilich eine Vereinfachung für den emotionalen Teufelskreis, in dem solche Mädels feststecken), fließend ist. Mit solchen Mädels landest du nicht im siebten Himmel, sondern höchstens im Gefängnis. Ich gehe davon aus, dass du dir das ersparen **willst!**

Merkmal Nummer Zwölf: Gefährliche Shit Tests. LSE-Frauen testen weitaus gefährlicher als HSE-Typen. Ihre Shit Tests, Dramas und Manipulationsversuche nehmen keine Rücksicht darauf, ob dein Ruf Schaden nehmen könnte oder andere deiner Interessen in Mitleidenschaft gezogen werden. HSE-Frauen dagegen testen oft so sanft, dass du es selbst dann nicht bemerkst, wenn du darauf Acht gibst.

Das war's! Na, werden dir schon die Knie weich? Keine Sorge, jede Frau hat das eine oder andere LSE-Merkmal. Das ist an sich noch kein Grund zur Sorge. In der Jugend sind LSE-Merkmale sogar völlig normal, denn in dieser Zeit tauchen viele neue Aspekte im Leben auf, die erst integriert werden müssen und das eigene Rollenbild ist noch stark im Wandel. Das gibt sich normalerweise mit der Zeit. Sehr junge Frauen sind auch die einzigen Kandidaten, deren LSE-Problematik du unter Umständen ein bisschen positiv beeinflussen kannst, indem du teilweise eine Vater-Rolle spielst und unangebrachtes Verhalten korrigierst. Grundsätzlich ist von Beziehungen mit unter Zwanzigjährigen aber abzuraten, und zwar völlig unabhängig von etwaigen gesetzlichen Bestimmungen.

LSE-Frauen sind für Beziehungen ungeeignet, LSE-LD-Typen der blanke Horror. Ich möchte das noch einmal in aller Deutlichkeit festhalten, bevor ich die Frage beantworte, wie man mit LSE-Frauen umgeht! Die folgende Zusammenfassung betrifft LSE-HD-Frauen, LD-Frauen sind höchstens für One Night Stands zu gebrauchen und anschließend auf Nimmerwiedersehen zu verabschieden.

Der Umgang mit LSE-HD-Frauen in aller Kürze: **Nimm sie nicht ernst, sondern durch. Mit anderen Worten, verwandle ihr Drama in Sex. Steck ihr ihre Manipulationsversuche in den Arsch. Jede Form von Zuneigung und guter Behandlung ist ein Risiko. Alles, was du freiwillig an Energie in sie investierst, kann und wird von ihr zur Manipulation eingesetzt werden. Gib ihr den bösen Jungen, denn sie braucht ihn. Behandle sie nicht zu gut! Je größer ihr Selbstwertproblem, desto weniger Macht kannst du an sie abgeben. Triff besser alle Entscheidungen**

selbst. Vergiss mit ihr Rapport, Harmonie und deine Illusionen von der großen Liebe. Genauso gut kannst du versuchen, in der Hölle Weihwasser als Longdrink zu bestellen. Es wird nicht funktionieren!

Grundsätzlich sind Machtspielchen und Manipulationen bei LSE-Frauen nicht zu vermeiden. Eifersuchtsdramen sind die Regel, denn die LSE-Frau fühlt sich fast allen anderen Frauen hoffnungslos unterlegen und fürchtet, dich an sie zu verlieren. Am Ende musst du selbst entscheiden, ob ihre Störung ausgeprägt genug ist, um die Risiko/Nutzen-Rechnung kippen zu lassen. Romantik, Liebe, Vertrauen und Verlässlichkeit - das alles jedenfalls kannst du mit einer LSE-Frau niemals haben. Finde dich damit ab!

Eine Beziehung mit einem schweren LSE-Fall kann den Charakter einer Herrchen-Hund-Beziehung aufweisen. Das Herrchen muss alle Entscheidungen treffen und sobald es Schwäche zeigt, pisst ihm der Hund ans Bein. Ob du dir das antun möchtest, musst du selbst entscheiden! Der Sex mit einer LSE-HD-Frau kann großartig sein, aber mehr als nur das Bett mit ihr zu teilen ist gefährlich und wird immer gefährlich sein. Um mit einer Frau so oft wie du möchtest Sex zu haben, braucht es keine Beziehung! Für eine funktionierende Beziehung ist sexuelle Spannung nur die Grundlage, ihre Ziele liegen im Bereich des rationalen Selbst. Und dafür suchst du dir besser eine andere. Deshalb halten wir fest: **Eine Beziehung, die über Sexualität hinausgeht, macht mit einem schweren LSE-Fall keinen Sinn; dies ist im Gegenteil sogar gefährlich und wird dir in der Praxis nur ein breiter, eingefetteter Pfahl im Arsch sein.** Warum mit einer Frau teilen, die noch nicht einmal selbst glaubt, das verdient zu haben? Warum einer Frau Raum in deinem Leben überlassen, die doch jedes Zugeständnis dazu verwenden wird, Macht über dich auszuüben?

Fast immer sind bei schweren LSE-Fällen Missbrauch, Gewalt, Vernachlässigung oder andere negative Einflüsse in der Kindheit oder Jugend nachweisbar. Wenn du dir jetzt noch vor Augen hältst, dass in Mitteleuropa Schätzungen zu Folge jede vierte Frau irgendwann in ihrem Leben einer Missbrauchssituation ausgesetzt ist, kannst du dir vorstellen, dass geschädigte weibliche Persönlichkeiten nicht gerade selten sind.

b) HSE-Merkmale

Na endlich, mir wurde schon ganz übel von dem Gequatsche über LSE-Persönlichkeiten. Widmen wir uns den warmherzigen, geduldigen, klugen, empathischen, einfühlsamen, witzigen, rührenden, kreativen und zärtlichen Vertretern des anderen Geschlechts, den HSE-Frauen. Was HSE grundsätzlich bedeutet, haben wir schon am Beginn des Kapitels besprochen. Eine gute Übersicht über die Merkmale von HSE-Frauen erhältst du, wenn du die LSE-

Merkmale in ihr Gegenteil verkehrst. Zusätzlich möchte ich ein paar Details herausgreifen, die auf HSE-Frauen in vielen Fällen zutreffen.

Merkmal Nummer Eins: Die Fähigkeit, sich an kleinen Dinge erfreuen zu können. Alle HSE-Frauen, die ich jemals kennen gelernt habe, hatten dieses Merkmal. Das emotionale Gleichgewicht einer HSE-Frau ist alltäglichen Dingen angepasst. Sie mag Blumen? Du kannst sie dabei beobachten, wie sie voller Hingabe und Glück einen schönen Strauß während eines Spaziergangs pflückt. Sie liebt Tiere? Sie wird wochenlang auf rührende Weise um ihren unlängst verstorbenen Vierbeiner trauern. Diese Beispiele sind nicht zufällig gewählt, denn die Hinwendung zu bzw. Wertschätzung von allem was lebt ist ebenfalls ein HSE-Merkmal, das sich mit verblüffender Verlässlichkeit beobachten lässt.

Merkmal Nummer Zwei: Liebe- und rücksichtsvoller Umgang mit ihren Mitmenschen. Eine HSE-Frau verfügt über ein ausgeprägtes soziales Bewusstsein. Sie hat Vergnügen daran, geliebte Menschen gut zu kennen und auf ihre Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. HSE-Frauen sind in der Lage, eigennützig zu handeln, aber niemals über die Leichen anderer Personen. HSE-Frauen haben eine unbändige Freude daran, andere zu beschenken. Sie sind Meisterinnen der Yin-Manipulation (Kapitel 9c).

Merkmal Nummer Drei: Intaktes Familienleben. Versteh mich nicht falsch. Vermutlich hat jeder einzelne Mensch auf Erden irgendwelche Querelen mit seiner Familie. Aber hier ist das Gesamtbild gemeint. Egal, ob ihre Eltern geschieden sind oder ihre Sippschaft über alle Kontinente verstreut ist: Es besteht im Grunde eine positive Verbindung zwischen den Familienmitgliedern.

Merkmal Nummer Vier: Erfolgreiches Management von Beruf und Freizeit, Hobbies und Freunden, Pflichten und Leidenschaften. Es mag dir nicht immer sofort auffallen, aber HSE-Frauen haben den Dreh raus. Sie sind keine Übermenschen, die alle Probleme mit links meistern und ohne fremde Hilfe auskommen und sind weder frei von Zweifeln noch gefeit vor Schicksalsschlägen. Aber auf mirakulöse Art und Weise schaffen sie **es,** die unterschiedlichen und vielfach im Widerstreit stehenden Teile ihres Lebens unter einen Hut zu bringen.

Merkmal Nummer Fünf: Intakte Sexualität. HSE-Frauen sind üblicherweise HD, das heißt, sie akzeptieren ihre Sexualität und können sich daran erfreuen. Selbst wenn sie sich momentan durch bestimmte Umstände nicht gerade auf einem sexuellen Höhenflug befinden, kann der Verführer sie leicht erneut mit ihrer Lust in Verbindung bringen.

Dies sind die Frauen, die du an deiner Seite haben möchtest, in guten wie in schlechten Zeiten. Mit ihnen kannst du Liebe, emotionale Bindung

und Zärtlichkeit ausleben, mit ihnen kannst du gemeinsam private Ziele setzen und erreichen. Mit ihnen kannst du all das verwirklichen, was dir deine Träume von Liebe, Vertrauen und Partnerschaft jemals eingegeben haben. HSE-Frauen erfüllen alle Voraussetzungen, um für eine lange Zeit zu treuen Gefährtinnen auf deiner Reise zu werden. Aber du wirst sie nur dann für dich erobern können, wenn du deine eigenen LSE-Probleme in den Griff bekommst und deinen eigenen Weg bereits gefunden hast! Denn HSE zieht HSE an. HSE-Frauen schätzen keine schwachen, gehemmten, und von Angst geprägten Männer. HSE-Frauen unterliegen ebenfalls den Direktiven des instinktiven Unbewussten und werden dich nach innen gnadenlos, nach außen mit Milde und Güte disqualifizieren, wenn du ihnen als Beta gegenüber trittst oder dich von ihnen zu einem solchen machen lässt! Sei darauf gefasst, von HSE-Frauen mit äußerst subtilen Methoden getestet zu werden. Ihre Tests sind so unauffällig und geistreich, dass selbst erfahrene Verführer sie immer wieder übersehen.

Wie ich noch erläutern werde, gibt es für einen Mann nur einen einzigen Frame (siehe Kapitel 7a), um bei der Verführung oder in Beziehungen auf Dauer ausgeglichen, glücklich und erfolgreich agieren zu können: Den dominanten Frame. Dies gilt selbstverständlich auch für HSE-Frauen. Beanspruche die Rolle der Führerschaft und fülle sie klug und rücksichtsvoll aus, egal ob du sie seit zwei Minuten oder fünfzehn Jahren kennst! Vertraue auf deine Urteilskraft, triff die Entscheidungen und habe den Mut, dafür einzustehen. Doch mit HSE-Frauen kannst du Macht und Verantwortung teilen, ohne fürchten zu müssen, dass sie ihre hohe Stellung zur Manipulation einsetzen; du solltest es sogar. Während es höchst verführungs- und beziehungsgefährdend ist, eine LSE-Frau auf ein Podest zu stellen (etwa, indem du deine Gefühle, deine Gedanken, deine Persönlichkeit ihr gegenüber öffnest), wird eine HSE-Frau damit umzugehen wissen. Eine LSE-Frau kann sich niemals von dem Zwang befreien, denken zu müssen: „Warum gibt er sich mit mir ab?" Eine HSE-Frau aber handelt nach der Maxime: „Mein Mann und ich gehen gemeinsam durchs Leben. Ich unterstütze ihn und gebe ihm Liebe und Zuwendung. Ich erfreue mich an dem Gefühl, ihn ein bisschen an mich gebunden zu haben, ohne dass er dabei jemals seine Eigenständigkeit aufgegeben hat."

Wenn du klug bist, behältst du deine Ängste und Selbstzweifel auch an der Seite einer HSE-Frau tunlichst für dich. Frauen wurden nicht dafür geschaffen, unsere Probleme zu lösen! Das müssen wir selbst tun. Eine HSE-Frau wird dir immer zur Seite stehen und alles tun, um dir zu helfen. Aber die Lösung für deine Schwierigkeiten musst du selbst finden.

c) Archetypen

Um plastischer und eingängiger zu machen, was LSE und HSE in der Praxis bedeuten kann, möchte ich an dieser Stelle einige bekannte Archetypen porträtieren, die dir als Verführer immer wieder über den Weg laufen werden. Vielleicht vermeinst du auch als Anfänger bereits die eine oder andere dir bekannte Persönlichkeit einem dieser Typen zuordnen zu können ...

OPFER-TYP (LSE-LD)

Typische Zitate:

(1) *(gehemmte Körpersprache, Blick zu Boden)* „Mein Ex-Freund war ein Arschloch. Er hat mich auch geschlagen. Sieh dir das an. *(zeigt eine Narbe)* Aber du bist anders, ich hab das sofort gemerkt."

(2) *(weinerlich)* „Ich weiß nicht, ob das mit uns noch Sinn macht."

(3) „... — ..." *(dies ist das für dich völlig rätselhafte Schweigen, mit dem deine Telefonanrufe, Mails und Briefe beantwortet werden, nachdem du ihr Monate lang klargemacht hast, dass du sie niemals verletzen und immer lieben wirst; übrigens ohne dafür etwas zu bekommen, das man auch bei näherer Betrachtung noch Liebe oder Sex zu nennen bereit wäre)*

Sie wird alles tun, um dich zu einem würdigen Nachfolger ihrer gewalttätigen Ex-Freunde und -Männer zu machen. Sie ist unfähig, ein Leben zu führen, das nicht von extremer psychischer und physischer Gewalt geprägt ist. Ohne eine gehäufte Messerspitze Lebensgefahr ist sie nicht in der Lage, sexuelle Spannung aufzubauen. Außerdem ist sie eine gnadenlose Manipulatorin. Hör auf, in einer Hollywood-Traumwelt zu leben, in der Frauen ihres Formats von vitalen, jungen Burschen mit viel Liebe und Zuwendung zu treuen Ehefrauen gemacht werden. Auch wenn es nicht immer sofort offensichtlich ist: Diese Frauen sind geistig schwer krank und du kannst ihnen nicht helfen. Verbanne sie aus deinem Leben! Ein geregeltes Auskommen mit ihr ist unmöglich und sogar gefährlich. Wenn sie dir die Bude abfackelt oder einer ihrer Verflossenen mit einem Baseball-Schläger in der Hand vor deiner Wohnungstür auftaucht, wirst du begreifen, was ich damit meine.

Fazit: Keine wie auch immer geartete Beziehung zu dieser Frau. Sie hat in deinem Leben keinen Platz: Punkt, Ende.

MÄRTYRER-TYP (LSE-LD)

Typische Zitate:

(1) „Ich möchte Menschen helfen. Deshalb habe ich auch Psychologie studiert. Es gibt so viele geistig kranke Menschen, denen geholfen werden muss."

(2) *(mit glühenden Augen)* „Ja, ich gehe oft in die Kirche. Niemand dort kennt mich. Ich stelle mich ganz hinten an einen ruhigen Platz und sehe mir

alles an. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, gemeinsam mit allen anderen und doch ganz allein für sich die Messe feiern zu können. Oh, ich komme ins Schwärmen. Sag, warst du schon einmal in der Oper?"

(3) „Ach, mein Ex-Freund. Er war ein so liebevoller Mensch. Aber es ist nicht gut gegangen. Vielleicht war ich noch nicht bereit für einen so wertvollen Menschen! Nein, im Moment bin ich mit niemandem zusammen. Ich habe nicht das Bedürfnis danach."

(4) *(Tagebucheintrag)* „Gestern habe ich wieder einmal mit ihm geschlafen. Ich fühlte gar nichts. Später lag ich neben ihm und heulte mich in den Schlaf. Er hat es nicht einmal bemerkt."

Diese Frau ist das moderne Äquivalent einer mittelalterlichen Nonne. Ihre Sexualität ist vollständig unterdrückt, sie interagiert mit Männern auf äußerst kontrollierte und logische Weise. Um an starke Emotionen zu gelangen, benutzt sie Dinge wie Religion, Literatur, Musik, Theater, Politik ... aber selbstverständlich niemals Sexualität und Beziehungen zu Männern, denn diese Bereiche sind von Angst, Ekel und Schuld geprägt. Das muss ihr aber nicht unbedingt klar sein.

Die Märtyrerin hat sich entschlossen, für ihre traumatischen Erfahrungen, die sie unbewusst als selbstverschuldet und sündhaft empfindet, ihr Leben lang zu leiden (oder, insgeheim, zu hassen). Sie ist unablässig damit beschäftigt, ihre Sexualität zu unterdrücken. Sie hat gelernt, Menschen und Situationen zu meiden, die sie sexuell erregend finden könnte. Wie viele andere LD-Typen bevorzugt sie deshalb Beta-Männer, um sogar noch in ihren Beziehungen die vollständige Kontrolle über Sex zu haben. „Märtyrer-Typ" ist nur eine plakative Bezeichnung, in der Praxis gibt es ihn in vielen verschiedenen Varianten. Ein verräterisches Zeichen kann es sein, wenn eine Frau über Jahre hinweg eine Unzahl von Verabredungen hat, ohne jemals irgendetwas Fixes einzugehen. Auch viele Karriere-Frauen mit gutbezahlten Jobs fallen in die LSE-LD-Sparte.

Dieser Typ Frau kann mit einem Beta-Mann fünfzehn Jahre verheiratet sein, ohne je ein lautes Wort zwischen ihnen zu provozieren. Eines Tages offenbart sie ihm plötzlich, dass sie ihn verlassen müsse, „um sich selbst zu verwirklichen". Sie hatte sich niemals von ihm angezogen gefühlt - sie weiß gar nicht, wie sich das anfühlt. Verlängerte Reaktionszeit in Sachen Liebe, Sex und Partnerschaft ist das Markenzeichen von LD-Frauen.

Manche dieser Frauen unterwerfen sich so starken moralischen Regeln, dass sie nicht einmal in der Lage sind, Männer zu manipulieren. Der Umgang mit so einem Mädel kann durchaus interessant sein, etwa, wenn sie Teil deines Freundeskreises ist. Du vergisst aber besser niemals, dass sie statt einer Pussy einen arktischen Gletscher zwischen den Beinen mit sich herumträgt.

Vorsicht, LSE-Frauen des Märtyrer-Typs können mit submissiven HSE-Frauen verwechselt werden! Lass dich von ihr nicht täuschen und beobachte sorgfältig ihre Reaktion auf dominant-männliches Verhalten. Abschließend eine kleine Fallstudie.

A ist 24 Jahre alt, sehr intelligent, studiert Psychologie und Soziologie. Ihr Verhalten erscheint ruhig, kontrolliert, abwartend, passiv. Sie kleidet und bewegt sich äußerst feminin und erregt damit die Aufmerksamkeit unzähliger Männer. Im Alter von zehn Jahren wurde sie laut eigenen Angaben vergewaltigt. Den Täter darf man wie immer in der Familie vermuten. Sie sagt, sie sei „darüber hinweg". Ihr Vater war in ihrer Kindheit und Jugend nur selten anwesend, meist war er „auf Geschäftsreisen". A reagiert nicht auf C&F und bleibt auch bei jeder anderen dominant-männlichen Verführungstechnik kalt wie Eis. Als ich sie das erste Mal auf einer Privatparty für einen Moment lang am Oberarm berühre, zuckt sie förmlich zusammen.

Wann immer jemand das Gespräch auf Sex oder verwandte Themen lenkt, blockt sie äußerst subtil ab. Ein Beispiel. Wir trinken Kaffee in einem schlecht besuchten Lokal. Am Nachbartisch sitzt ein hübsches Mädchen, das mit ihrer Handykamera ein Bild von A macht. Ich sage zu A: „Du scheinst ihr zu gefallen. Schläfst du eigentlich mit Frauen?" Sie ist für eine kurze Sekunde sprachlos, lacht dann künstlich und beeilt sich, die Thematik kunstvoll fleischloser zu gestalten, indem sie sagt: „Nein. Denkst du übrigens, dass man lesbischen Frauen erlauben sollte, Kinder zu adoptieren? Ich habe gestern mit einer Freundin darüber geredet, und die meinte ..." Ihre Körpersprache ist äußerst sparsam. Vereinzelte große Gesten wirken wie im Theater abgeschaut.

A hatte bisher zwei Beziehungen, beide mit äußerst schwachen *(asexuellen!)* Beta-Männern, die starke Oneitis für sie entwickelten. Einer ihrer Ex-Freunde, ein Nice Guy wie er im Buche steht, erzählte mir, dass es überraschend einfach gewesen sei, mit ihr zusammen zu kommen. Im Wesentlichen habe *sie ihn* verführt, auf eine seltsam künstlich wirkende Weise. Sie war einfach wiederholt an seinem Arbeitsplatz aufgetaucht, hatte ihm Geschenke gebracht und ihn eines Tages sofort zu ihr nach Hause eingeladen. Sie gab ihm Oralsex, wann immer er es wollte, doch sobald er den Versuch unternahm, sie sexuell zu befriedigen, sagte sie: „Das ist nicht so wichtig. Hauptsache, du hast deinen Spaß." Sie hatte niemals vaginalen Geschlechtsverkehr mit ihm, bis sie nach einigen Wochen ohne erkennbaren Grund mit ihm Schluss machte.

Fazit: Weder für bloßen Sex noch für eine Beziehung auch nur im Geringsten von Nutzen. Du müsstest dich ohnehin kastrieren, um mit ihr ins Bett zu dürfen. Auch als Pivot völlig uninteressant.

BORDERLINE-TYP (LSE ist hier ein Euphemismus)

Typische Zitate:

(1) „Früher habe ich mich manchmal mit einem Rasiermesser geschnitten. Hier, am Oberarm, dir ist es sicher schon aufgefallen, es ist ja nicht zu übersehen. Ich wollte wissen, wie sich das anfühlt, verstehst du? Ich tue das jetzt aber nicht mehr."

(2) *(während sie ihren Kopf immer wieder gegen eine Wand donnert)* „Warum kann ich nicht endlich sterben?"

(3) „Du bist das Letzte. Verschwinde endlich."

(4) „Ich brauche dich so schrecklich. Bleib für immer bei mir."

(5) *(um drei Uhr morgens, während sie gegen deine versperrte Wohnungstür hämmert, unkontrolliert schreiend)* „Mach endlich auf, du verdammtes Arschloch, du armseliger Wichser, du [...] oder ich rufe die Polizei. Ich rufe die Polizei!"

Auto- und Fremdaggression, nichtexistentes Selbstwertgefühl, extreme Gefühlsschwankungen, hochmanipulative Attitüden, Missbrauch und Demütigung von nahe stehenden Personen bis in kriminelle Bereiche, psychotische Phasen, Ängste und Paranoia, Depressionen, Selbstmordversuche und -drohungen ... greif tief in diesen Topf, nimm eine gute Handvoll dieser Eigenschaften und du hast deine Borderline-Persönlichkeit. Auslöser können negative Einflüsse in Jugend und Kindheit sowie genetische Ursachen sein. Viele ihrer Bekannten mögen sie als völlig normale Person kennen. Lass dich nicht täuschen.

Fazit: Keine wie auch immer geartete Beziehung zu dieser Frau.

DIE DRAMA QUEEN (LSE-HD)

Typische Zitate:

(1) „Ich komm nach Hause und du bist nicht da. *(beginnt zu schluchzen)* Wo warst du? Wo bist du wieder gewesen?"

(2) „Fick sie doch, wenn sie dir gefällt, du Arschloch!" *(beginnt zu schluchzen)*

(3) *(nach dem Sex, zart wie chinesische Seide)* „Soll ich uns Essen machen, Geliebter?"

Die Drama Queen sitzt auf einem Vulkan sexueller Energie, kann damit aber nicht angemessen umgehen. Deshalb verwandelt sie ihre sexuelle Begierde in Schuldzuweisungen, unbeherrschte Angriffe oder hemmungsloses Selbstmitleid. Immer sind bei der Drama Queen große Emotionen vorhanden, die sich aus unbefriedigter Lust speisen. Ihr Theater ist der verzweifelte und stets ein bisschen lächerliche Versuch, die eigene Sexualität und jene des Mannes unter Kontrolle zu bekommen. Mit Drama Queens erlebt man die witzigsten Geschichten. Wer noch nie eine Frau gleichzeitig weinen, lachen und hemmungslos stöhnen gehört bzw. gesehen hat, kennt keine Drama Queen! Die meisten Männer haben keine Ahnung, dass das verheulte, zickige, vorwurfsvolle Etwas auf ihrem Sofa bloß hin und her gerissen ist zwischen dem

Instinkt, Sex zu verzögern und zu hemmen und dem Instinkt, Sex zuzulassen. Viele Männer lassen sich von ihrer Show einschüchtern und betaisieren.

Für den Verführer aber sind das gute Nachrichten. Wenn die schwelende Sexualität einer Frau so dicht unter der Oberfläche lauert, dass sie ständig emotionale Brände auszulösen imstande ist, kann sie auch völlig befreit werden, wenigstens für kurze Zeit. Nimm sie nicht ernst! Gieß Öl ins Feuer! Zeige Alpha-Verhalten und nimm sie am Höhepunkt der Spannung sexuell.

Wie bei allen LSE-Typen sollte man auch mit der Drama Queen vorsichtig sein, wenn es um die Verteilung von Aufmerksamkeit, Zuneigung und Liebe geht. Sie braucht den bösen Jungen in dir. Eine Fallstudie, die eine typische Episode mit einer Drama Queen zeigt:

Ich kenne S seit Volksschulzeiten. Ende 2001 wurde sie zu einer ständigen Bettgenossin.

Wir saßen an einem Wintermorgen zusammen am Frühstückstisch in meiner Wohnung, als ich sie irrtümlich mit Franka ansprach, dem Namen einer längst Verflossenen. Ich konnte mich nicht einmal genau erinnern, wer Franka gewesen war. Selbstverständlich wusste sie, dass ich mit anderen Frauen schlief, ich hatte daraus nie ein Geheimnis gemacht.

Trotzdem verfinstert sich ihr Gesicht augenblicklich wie der Himmel über New Orleans bei einem Hurrikan, sie verfällt in bedrohliches Schweigen und starrt auf ihr Müsli. Zu hören ist nun ausschließlich das Klappern von Geschirr und das Gedudel eines billigen Radios. Als ihr klar wird, dass ich nicht reagieren werde, steht sie auf, knallt das Besteck auf ihren Teller und läuft ins Wohnzimmer. Ich esse in Ruhe zu Ende und beginne ein Magazin zu lesen. Auch ihre theatralische Flucht scheint mich nicht zu beeindrucken, was nun? S trampelt prompt zurück in die Küche und baut sich vor mir auf.

Sie: *(so aggressiv als hätte sie mich eben der Morde an Kennedy, Winnetou und Uwe Barschel überführt)* „Wer ist Franka?"

Ich lehne mich zurück, lächle und überlege scheinbar angestrengt: „Warte ... soweit ich mich erinnern kann, war Franka der Name einer Wirtshausmieze, die ich 1998 in Regensburg kennen gelernt und über den nächstbesten Küchentisch gebogen habe. Wenn mich nicht alles täuscht, waren ihre einzigen Vorteile eine süße Stimme, ein verdammt enger Hintereingang und eine stattliche Doppelportion Möpse. Ich frage mich, was an dir mich eben an sie erinnert hat..."

Ich greife nach ihr, sie schlägt nach meiner Hand und beginnt zu weinen. Ich hingegen beginne zu lachen und werde wieder zudringlich. Ich fasse unter ihr Top und unter ihren Rock. Sie sagt: „Hör auf." Doch allmählich ergreift die Lust von ihr Besitz. Ich werfe sie aufs Wohnzimmersofa. Sie setzt sich zurecht und sieht ein bisschen so aus, als versuche sie gerade zweistellige Zahlen im Kopf zu multiplizieren. Der Sex ist großartig. Hinterher ist sie zahm wie ein junges Lamm.

Fazit: Keine Beziehung, keine Ehe. Ich gehe davon aus, dass kein Mann auf dieser Welt lebenslange Dauerkarten für ihr mieses Theater haben möchte.

Je nachdem, wie stark ihr Selbstwertproblem ist, richtet sich ein derartiges Unterfangen ohnehin selbst. Als niedrigrangiger Bestandteil einer MLTR *(multiple long term relationships,* zu Deutsch: *Beziehungen zu mehreren Frauen gleichzeitig,* siehe Kapitel 10d) oder für bloßen Sex aber hervorragend geeignet. Leidenschaftlicher Sex ist bei angemessener Behandlung garantiert! Als Pivot möglicherweise ebenfalls brauchbar.

NARZISSTISCHER TYP / ATTENTION SEEKER (LSE)

Typische Zitate:

(1) „[…] und ich sag noch zu ihm was willst du eigentlich von mir was soll dieser ganze scheiß hier eigentlich und er meint nur da hätten sie eben früher drauf kommen müssen ich meine ist das die möglichkeit nur einmal komm ich zu spät zur arbeit und Anna sagt noch na da wird der Markus wieder ausflippen ich meine was soll ich denn machen, mit so einem trottel kannst du nicht reden […]" *(redet stundenlang nur über sich selbst, die Probleme ihrer Mitmenschen bzw. mehr oder weniger verdeckt über ihre eigene Großartigkeit)*

(2) „Es gibt nicht viele Leute, die mich verstehen. Ich bin, nun ja, einfach ein bisschen anders. Aber es ist möglich. Es ist möglich." *(zum Verführer)*

(3) „Diese Maria. Einfach furchtbar. Was? ja, ich war mit ihr zusammen. *(wegwerfende Handbewegung)* Reden wir nicht mehr davon. Reden wir nicht mehr davon! *(kurze Pause)* Weißt du, wenn für einen Menschen nichts von Wichtigkeit ist außer ihm selbst, ist so etwas wie eine Beziehung nicht möglich. Ich bin über sie hinweg, soviel steht fest."

Die narzisstische Frau hat stets ein geringes Selbstwertgefühl und ist fortwährend damit beschäftigt, nach außen hin den Schein einer starken Persönlichkeit zu wahren. Sie ist enorm auf die Anerkennung durch andere angewiesen (HSE-Persönlichkeiten hingegen erlangen Bestätigung im selbstbestimmten täglichen Leben), und hat unzählige Strategien entwickelt, um im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit ihrer Mitmenschen stehen zu können. Sie nutzt andere Menschen aus, sonnt sich in deren Verehrung, wertet diese Menschen aber gleichzeitig ab. Auf Kritik geht sie höchstens zum Schein ein und zieht Vergnügen daraus, sich vor versammelter Menge rechtfertigen zu können. Anerkennung, Rang, Aufsehen ist ihr weitaus wichtiger als Sex oder irgendetwas anderes. Von gelegentlichen Ausbrüchen bis fortgesetzter wahnhafter Egomanie ist alles möglich. Die kompromisslose Einstellung *Ich tue nur, wonach ich mich gerade fühle* in Zusammenhang mit einer fast psychotischen Erwartung, dass Gott und die Heiligen genau so wie die ganze diesseitige Welt ihre Bocksprünge auch noch absegnen und kanonisieren werden, lässt sich ebenfalls diesem Typ zuordnen.

Eine Narzisstin ist der infantilste aller hier besprochenen Typen. Sie wird niemals in der Lage sein, auf deine Bedürfnisse einzugehen. Stattdessen wirst du dich in ihrer eigenen kleinen Seifenoper wieder finden. Jeden Raum, den du ihr gibst, wird sie mit sich selbst auffüllen.

Fazit: Nur HD-Varianten dieses Typs sind für den Verführer brauchbar. Falls sie ihren narzisstischen Anwandlungen Grenzen zu setzen in der Lage ist und dir gefällt, kannst du sie als Sexsklavin oder sogar als Zweit- oder Drittfrau in einer MLTR in Betracht ziehen. Keine darüber hinausgehende Beziehung, keine Ehe. Sei darauf vorbereitet, für jedes gute Wort die Rechnung präsentiert zu bekommen.

DAS FLITTCHEN (variabel)

Typische Zitate:

(1) „Gehört das dir?"

(2) „Nettes Auto. Wie groß ist deine Wohnung?"

(3) „Ach, ich verdiene nicht viel. Zuwenig zum Leben, zuviel zum Sterben. Wo arbeitest du? Ach ja, ach so. Und wie viel ... ungefähr …?"

So, allmählich gelangen wir in spaßige Gefilde. Nur um Missverständnissen vorzubeugen: Selbstverständlich meine ich mit „Flittchen" keine Prostituierten. Ich rede von Alltagsprostitution, die ist weitaus häufiger. Gemeint sind also Frauen, die für Geld oder Status ihre Pussy auf einem Silbertablett servieren. Spuren dieses Verhaltens kann man so ziemlich jeder Frau attestieren, denn Frauen sind nun einmal sehr sensibel für Status und Erfolg. Bei Flittchen ist dies lediglich verstärkt ausgeprägt.

Was tun mit solchen Frauen? Zuerst ist es ausgesprochen wichtig, LD-Typen früh zu erkennen und aus dem Spiel zu nehmen. LD-Flittchen gehören zum Schlimmsten, was einem unerfahrenen Mann passieren kann. Ihrer Gier nach Macht und Geld wird von keinem sexuellen Verlangen Einhalt geboten. Vermeide diese Frauen um jeden Preis!

Bist du dir erst einmal sicher, dass sie HD ist, trage ihr Arbeit und Pflichten auf. Lass sie Dinge für dich tun. Sie erwartet das von dir! Belohne sie mit deinem Schwanz und anderen leckeren Geschenken. Etwas Feingefühl vorausgesetzt kannst du sie auf diese Weise zu einer ergebenen und loyalen Dienerin machen - ein lustvolles Vergnügen für jeden Mann! Wenigstens bis jemand mit einem dickeren Auto auftaucht.

Fazit: Nur HD-Typen sind von Interesse. Beziehung oder Ehe gefährlich, sobald finanzielle oder familiäre Verbandelungen zum Faktor werden. Hervorragend als Zweit- oder Drittfrau in einer MLTR, als Pivot oder nur für Sex geeignet.

DER FREAK (HSE-HD)

Typische Zitate:

(1) „Hallo. Du gefällst mir." *(fasst dir an den Arsch)*

(2) „Lass uns tanzen gehen." *(fasst dir an den Schwanz)*

(3) „Hallo. Kennen wir uns schon? In zwei Stunden bin ich hier fertig. Gefällt dir mein Kleid? Ja? Hast du heute Nacht schon etwas vor?"

Freaks muss man einfach lieben! Leider gibt es nicht allzu viele davon. Das sind die Frauen, die dir auf der Tanzfläche unters Shirt gehen, die Größe deines Schwanzes mit einem geschickten Griff im Handgemenge abschätzen und sich anschließend von dir auf die Toilette zu einer Leibesvisitation mitnehmen lassen. Diese Mädels tragen ihren Sex vor sich her wie einen Bauchladen - du musst nur zugreifen. Ob Alpha oder Beta macht für sie zu Beginn keinen großen Unterschied. Hauptsache, die kommende Nacht wird nicht langweilig! Niemand ist besser für sexuelle Experimente geeignet als der Freak. Alles was du tun musst, ist, noch ein kleines bisschen freakiger zu sein als sie.

Aber sei vorsichtig! Frauen, die offen sexuell auftreten und scheinbar sofort zur Sache kommen wollen, sind in einer beunruhigenden Anzahl von Fällen in Wahrheit schwer geschädigt. Wenn eine Freak-Frau auf dich zukommt und sagt: „Ich wette, hinter dieser Hose versteckt sich ein netter Schwanz. Darf ich ihn mal sehen?", holst du ihn besser sofort raus und gibst ihn ihr in die Hand. Wenn sie daraufhin mit Ekel und Verachtung reagiert, ist sie beschädigtes LD-Material. Erinnere dich, was ich über seltsam künstliches Verhalten von Frauen in Verführungssituationen gesagt habe! Solche „falschen Freaks" lassen Männer die Liebesgurken präsentieren, um sie ihnen daraufhin genüsslich abschneiden zu können. Sie verwenden ihre Pussies, um Männer gegeneinander auszuspielen und in einem ewigen Orbit zu halten. Andere Verwendungszwecke ihrer Geschlechtsorgane sind ihr nicht bekannt. Meist ist ein schweres Trauma der Hintergrund. Mit angeblichen Freaks also immer sofort eskalieren. Das ist der wirksamste Test, um verkappte Männer-Hasser und andere Psychos schnell aufzudecken.

Eine Fallstudie über einen echten Freak:

Eine Ballnacht im Frühjahr 2002. Meine Freunde und ich, allesamt affig ausstaffiert, sitzen an einem Tisch in der Galerie und lauschen gelangweilt den Klängen einer drittklassigen Lokalkapelle auf der schlecht ausgeleuchteten Showbühne. Da taucht C auf, eine entfernte Bekannte aus Schulzeiten, die wir lange Jahre nicht gesehen haben. Sie trägt Hosen und ein knappes Tittenshirt; wie sie durch die Kleiderkontrolle gekommen ist, bleibt ihr Geheimnis. Sie setzt sich zu uns, grüßt knapp in die Runde. Ich grüße zurück. Sie mustert mich einen Augenblick, steht auf, kommt zu mir rüber, setzt sich neben mich, sieht mir erneut in die Augen und sagt:

„Hallo! Du siehst gut aus."

Eine Viertelminute später hat sie einen Arm um mich gelegt und knetet meine rechte Hand wie ein Stück Germteig, während mir ihr großzügig dosierter Ausschnitt ein eindeutiges nonverbales Angebot macht. Besser gesagt zwei Angebote.

Die Mitternachtseinlage beginnt. C hat sich bereits als menschlicher Rucksack über meine Schultern gehängt und versucht mich überall dort zu berühren, wo Haut sichtbar ist oder die vage Hoffnung besteht, durch ein paar fingerfertige Modifikationen an meiner Garderobe welche zugänglich zu machen. Da ich C nicht attraktiv genug finde, erteile ich ihr hier die Abfuhr. *(„Ich bin mit einer gewalttätigen und stets höchst eifersüchtigen Norwegerin verheiratet, wir haben ein geistig zurückgebliebenes Kind namens Olof,..")*

Sie lässt sich eine Weile nicht blicken, kommt dann zurück und versucht meinen besten Freund Karlo zu verführen. Da selbiger als bekennender Nice Guy nicht einmal mit tausend Euro in der Tasche ein Freudenmädchen am Wiener Neubaugürtel klarmachen könnte, geht auch das schief. Aber ich bin sicher, dass C in dieser Nacht trotzdem nicht alleine schlafen musste.

Fazit: Ideal für bloßen Sex. Ideal als Pivot. Denkbar als Zweit- oder Drittfrau in einer MLTR. Für die Rolle der Königin (siehe Kapitel 10d) in deinem Leben muss sie sich erst entsprechend beweisen. Wenn du die konstante Herausforderung schätzt, ist sie allerdings die erste Wahl. Ruhe, Gelassenheit und Harmonie suchst du aber besser mit einer anderen Frau!

DOMINANTER TYP (meist HSE-HD)

Typische Zitate:

(1) „Mach, dass ich mich wie eine Frau fühle."

(2) „Was ist das? Eine Nase? *(beißt rein)* Schmeckt ja wie schon mal gegessen. Wäscht du dich nicht?"

(3) *(balgt sich schreiend mit dir am Fußboden)* „Ich verpass dir mein Brandzeichen, dummer Ochse! Du gehörst mir!"

(4) *(schnuppert an deinem Hals)* „Gut. Sollte ich da jemals etwas anderes als mein eigenes Parfum riechen, schneide ich dir etwas ab, das du garantiert vermissen wirst."

Der dominante Typ fühlt sich als Bestandteil der männlichen Gruppenhierarchie und sucht aggressiv und direkt nach einem Mann, der sie unterwirft. Dominante Typen testen dich ohne Unterlass. Sie versuchen dir Befehle zu erteilen, dissen dich und je öfter du ihnen sagst, dass sie dir höchstens die Eier kraulen dürfen, desto mehr Spaß haben sie. Sie suchen gezielt starke Männer, denn nur mit solchen kommt richtig Freude auf. Vorsicht, den dominanten Typ gibt es auch als LD-Ausführung, halte also die Augen nach Manipulationsversuchen offen und beobachte ihr Sexualverhalten!

Fazit: Wenn du das Abenteuer liebst und die tägliche Konfrontation nicht scheust, ist der dominante Typ genau das Richtige für dich. Mach sie zu deiner Königin und balge dich mit ihr um das herrschaftliche Szepter, so lange du Lust dazu hast. Deine Ruhe wirst du mit ihr aber nicht haben! In den Händen eines erfahrenen Verführers ist der dominante Typ universell einsetzbar. Ob LTR, MLTR, Sexbeziehung oder Pivot.

SUBMISSIVER TYP (HSE-HD)

Typische Zitate:

(1) „Was ist das für ein Kratzer an deiner Hand? Geht's dir gut?"

(2) *(in Trance)* „Ich liebe dich."

(3) „Hast du das Baby da drüben gesehen?"

(4) *(zärtlich)* „Entspann dich, du siehst ja ganz abgekämpft aus! Da, leg dich aufs Sofa. Ich mach uns einen Tee."

Eine HSE-HD-Frau des submissiven Typs ist ein strahlendes Geschenk Gottes an die Männer dieser Erde. Wenn du ihr Traumprinz bist und bleibst, wird sie bis ans Ende deiner Tage deine Gefährtin sein. Keine Frau lebt und würdigt die Maxime *Mein Mann und ich erobern zusammen die Welt* so wie sie. Vorsicht! Dieser Typ Frau ist nicht immer leicht zu erkennen, denn er gibt sich oft etwas scheu und introvertiert.

Eine Frau des submissiven Typs ist Meisterin der Yin-Manipulation. Ohne dass du es bemerkst, saugt sie alle Informationen über dich ein wie einen guten Cocktail durch einen Strohhalm, und oft kennt sie dich besser als du dich selbst. Sie setzt dieses Wissen auf eine Art und Weise zum gemeinsamen Nutzen ein, die dem härtesten Bad Boy Tränen der Rührung in die Augenwinkel treibt. Diese Frauen sind der Beweis für die Macht, die Großartigkeit und die unendliche Gnade des Yin. „Submissiv" ist bloß ein Vokabel! Es bedeutet keineswegs, dass diese Frauen ihren Männern unterlegen sind oder sich ihnen „unterwerfen". Es bedeutet, dass diese Mädels wissen, wie sie ihr weibliches Selbstverständnis dazu einsetzen können, um sich selbst und ihren Partner glücklich zu machen.

Submissive HSE-HD-Frauen suchen und finden oft äußerst begehrte Männer mit hohem Status, die sie natürlich ständig an andere Frauen zu verlieren drohen. Daher ist Verlustangst meist ihre größte Sorge. Doch niemand verlässt leicht eine HSE-HD-Frau des submissiven Typs! Du kannst es versuchen. Doch nach wenigen Wochen vermisst du sie wie Orpheus seine Eurydike. Diese Mädels vertragen Phasen der Harmonie und der Ruhe länger als alle anderen Frauen. Du kannst dich mit ihnen entspannen. Ein Vorgeschmack auf das Leben mit einer solchen Frau:

Ich ersteigere online eine mobile Festplatte mit Akku und Schnittstellen für diverse Speicherkarten, um bei Foto-Ausflügen stets ein paar Dutzend Gigabyte in Reserve zu haben. *(Schließlich will man für alles gewappnet sein. Stell dir vor, Rainer Thomasius bekommt einen epileptischen Anfall und auf deine Kamera passen nur 500 Fotos.)*

Die paar Wochen bis zur Zustellung vergehen wie im Flug. Wer wird denn so schnell ungeduldig werden? Als ich das Ding endlich in Händen halte, stellt es sich tot. Ich drücke, presse, schraube, zerlege, baue wieder zusammen.

Nichts. Ich starre eine halbe Stunde die Wand an, pressedrückeschraubezerlege erneut und bekomme mein erstes graues Haar, während ich beginne, den RMA-Schein auszufüllen.

Meine Freundin K betritt den Raum. Ich klage ihr mein Leid: „Es fiept nicht, es piept nicht. Totgeburt. Hab's schon auseinander gebaut ..."

K nimmt mir den geschundenen Klotz aus der Hand und erklärt mir, dass auch Festplatten Seelen haben, die man nicht verärgern sollte. Sie beginnt, auf das Ding einzureden und es zu streicheln. Sie murmelt:

„Na, Kleines? Willst du nicht piepsen? Lass mal deine Knöpfe sehen ..."

Dann drückt sie beiläufig auf eine Taste. Die Festplatte erwacht summend zum Leben, lässt die LEDs funkeln, fiept und piept mich verächtlich an und flüstert K ein paar zärtliche Worte ins Ohr. Ich verwende sie heute noch. Beide.

Fazit: HSE-HD-Frauen des submissiven Typs sind exzellentes Material für die Ehe und hervorragende Mütter, für den Fall, dass du denkst, es gäbe von deiner Sorte noch nicht genug auf der Welt. Beziehungen mit ihnen sind ebenfalls großartig, du kannst eine solche Frau ohne Bedenken zu deiner Königin machen. Andere Frauen gleichberechtigt neben sich wird sie auf Dauer nicht verkraften und frustriert weiterziehen. Wenn du mit ihr als Hauptfrau in einer MLTR ein ausschweifendes Sexleben führen willst, darfst du niemals Zweifel daran zulassen, dass sie deine unbestrittene Geliebte ist. Hat sie erst erkannt, dass deine Liebschaften keine Gefahr für sie sind, wird sie darüber nicht mehr allzu unglücklich sein. Wenn du sie zur Zweit- oder Drittfrau degradierst, wirst du sie meist recht schnell verlieren. Als Pivot nur bedingt geeignet.

Zusammenfassung: **Sieh dir an, wie dich eine Frau behandelt und du bist auf dem besten Weg, ihren Charakter zu erkennen. Je mehr Selbstwertgefühl, desto besser! Je mehr Lust auf Sex, desto besser! Hör nicht allzu sehr darauf, was sie dir sagt, sondern beurteile sie nach ihren Taten. Besondere Bedeutung kommt deiner ersten Interaktion mit ihr zu. Die erste Begegnung mit einer Frau kann sehr aufschlussreich sein! Sie wird dir unweigerlich Hinweise geben, was für eine Frau sie ist. Sei wachsam, bleib Alpha und lass dir nicht jeden Scheiß gefallen. Dann lichten sich die Nebel von selbst.**

Kapitel 7

Die Werkzeuge des Verführers

Hier möchte ich die wirkungsvollsten Werkzeuge des Verführers im Detail besprechen, bevor wir sie im kommenden Kapitel mit dem Prozess der Verführung synchronisieren. (War das jetzt schön gesagt, oder was?) Wenn ich dich richtig einschätze, hast du ohnehin bis hierher vorgeblättert. Schäm dich! Egal, jetzt wird's spannend. Was du in diesem Kapitel lesen wirst, kann dein Leben mit Frauen für immer verändern. Und vergiss nicht: **Die Werkzeuge des Verführers sind in einer dauerhaften Beziehung mindestens ebenso wichtig! Eine Beziehung ist nichts anderes als die Bekanntschaft mit einer Frau, die du Tag für Tag aufs Neue verführst.**

a) Frame

Schon wieder so ein fieses, sperriges Fremdwort. Na, wer wird denn gleich den Kopf auf die Tischplatte knallen lassen? Erklärung folgt sofort! Frame, was man in etwa mit *Grundsätzliche Einstellung, Anschauung und Realität* übersetzen könnte, gehört zu den wichtigsten Begriffen in der Verführungskunst überhaupt. Die wörtliche Übersetzung, nämlich *Rahmen,* führt dich schon auf den richtigen Pfad zum Verständnis. Dein Frame ist nämlich jener von dir selbst angefertigte Rahmen, durch den du die Welt betrachtest. Solange du diesen Rahmen halten kannst, wird sie zu *deiner* Welt.

> Als Bankangestellter könnte dein Frame folgendermaßen aussehen: *‚Ich bin ein Bankangestellter. Ich bin stets freundlich und zuvorkommend, doch ich vergesse darüber nicht meine Pflichten.'*
>
> Wenn nun ein hässlicher Typ mit den Strümpfen seiner Mutter überm Kopf an deinen Schalter kommt, dir einen Revolver an die Birne hält und einen Plastiksack auf die Theke knallt, was würdest du tun? Nun, ich möchte nicht von mir auf dich schließen, aber ich denke, es wäre wohl etwas in dieser Art: Zähneklappernd, angstschlotternd und unter leisen Flüchen den Sack mit dicken Scheinen voll machen.
>
> In diesem Fall hättest du deinen Frame verloren.
>
> Wenn du aber ein beflissenes Lächeln aufsetzt, per linker Fußspitze den lautlosen Alarm auslöst und mit ruhiger Hand die Banknoten in die Tüte packst, ehe du Gevatter Strumpfmaske mit einem freundlichen „Darf es sonst noch etwas sein …?" verabschiedest, hast du deinen Frame behalten.

Sicher kann es bei einem Banküberfall oft im Sinne gewisser elementarer Interessen (Überleben, etc.) sein, den eigenen Frame aufzugeben. Während einer Verführung jedoch und im Umgang mit Frauen allgemein ist das Behalten deines Frames (bzw. das selbstbestimmte, willkürliche Wechseln zwischen

Frames) überlebenswichtig. Shit Tests, Drama und Manipulationsversuche testen deinen Frame und das instinktive Unbewusste der Frau wird es als massiven Dämpfer für deine Attraktivität interpretieren, wenn du ihn wegen ihr verlierst. Leg dir gegenüber Frauen eine veritable Unerschütterlichkeit zu!

> Du sprichst eine Frau, die mit ihrem kleinen Hund spazieren geht, auf offener Straße an: „Hi! Nette Katze."
>
> Sie sagt nichts, und wendet dir den Rücken zu. Wenn du jetzt davonläufst oder, noch schlechter, nachhakst und fragst, warum sie so unfreundlich ist, hast du deinen neckischen Frame von gerade eben verloren.
>
> Lass das nicht zu! Mach zwei Schritte vorwärts, stell dich neben sie und sag mit einem dreisten Lächeln: „Fräulein, wenn sie ihre Kälte weiterhin so verschwenden, wird ihre Katze eine Lungenentzündung bekommen."

Was aber ist der Frame eines Verführers? Das lässt sich nicht genau festmachen, das kann an jedem Abend etwas anderes sein. Wichtig ist weniger, *welches* Bild du einer Frau von dir zeigst, sondern vielmehr ob du es konsequent, selbstbewusst und glaubhaft tust. Erzählst du einer Frau von deiner Vergangenheit als Dealer und Drogenkurier (dies ist übrigens weitaus verführerischer, als du vielleicht denkst), rennst du ja auch nicht zur Polizei, wenn sie anschließend einen kleinen Joint rausholt. Das wäre einfach nicht stringent, nicht glaubwürdig. Wenn du dir die Praxisbeispiele dieses Buches ansiehst, wirst du bemerken, dass fast immer ein sehr starker und konsequent gehaltener Frame im Spiel ist.

Der Frame eines Verführers lässt sich definieren als Alpha-Verhalten plus eine oder mehrere beliebige Zutaten. Das bedeutet, dass du die freie Wahl hast, auf welche Art du Frauen verführen möchtest. Du kannst der romantische Lover, das Rockstar-Arschloch oder der Intellektuelle mit dem subtilen, neckischen Humor sein, solange du Alpha bleibst und deinen Frame behältst. Scheue dich nicht, auch mit völlig absurden und fiktionalen Frames zu experimentieren, mit anderen Worten: Rollen zu spielen. Manche Mädels nennen mich heute noch den „Rächer mit der löchrigen Maske" oder was auch immer sich mein kaputter Kopf damals ausgedacht hat. Frauen lieben Rollenspiele! Es turnt sie an, wenn du ihnen nichts von dir verrätst, sondern sie selbst nach dem „Gesicht hinter der Maske" forschen lässt. Hör auf, ihre Fragen direkt und klar zu beantworten! („Wo wohnst du?" - „Schätzchen, so weit sind wir noch lange nicht.") Das weibliche instinktive Unbewusste wird folgern: *Er öffnet sich mir nicht, er gibt mir sein wahres Ich nicht preis. Ich kann ihn nicht kontrollieren. Ich muss mehr Energie investieren, um ihn zu erreichen.*

Sieh dir nun das folgende Beispiel an und verfolge, wie ich trotz massivem Widerstand den Frame *Ich tue und lasse, was ich will und habe meinen Spaß*

daran - egal was andere davon denken behalte. Dies ist ein Frame, der zu Alpha-Verhalten höchst kompatibel ist. Obwohl ich die gängigen Regeln des friedlichen und zuvorkommenden Umgangs mit anderen Menschen breche, ist das instinktive Unbewusste des Mädchens gezwungen, mein Verhalten als wertvoll und attraktiv einzustufen. Willkommen im Dschungel! Diese Verführung ist gleichzeitig ein gutes Beispiel für C&F.

Ich bin im Studentenheim eines Freundes zu Gast. Es ist früher Abend. In einem der Aufenthaltsräume sehe ich ein hübsches Mädchen alleine vor der Glotze sitzen und entscheide, dass dieser einsame Wolf ein hervorragendes Versuchskaninchen für ein bisschen Spaß und Spannung ist. Ich überrede Karlo, einen alten Freund und Kollegen, mir zur Seite zu stehen. Da er mit Frauen seine Probleme hat *(erinnerst du dich an das Beispiel zur Freak-Persönlichkeit aus Kapitel 6?),* bleibt er leider total passiv und ist nicht unbedingt von Nutzen.

Karlo und ich betreten also den Raum und beginnen, an einem uralten und überaus schmutzigen „Wuzzler" Tischfußball zu spielen. Das Geklapper unseres Spiels übertönt den Fernseher. Das Mädel, eine zarte, bebrillte, braunhaarige Süßmaus, stellt den Fernseher lauter und wirft mir einen anklagenden Blick zu. Der erste Test für meinen Frame.

Ich sage beiläufig: „Bitte den Fernseher nicht so laut stellen, ich kann ja den Krach kaum hören, den wir hier machen."

Unsere Süßmaus schweigt eisig.

Ich setze nach: „Wer bist du eigentlich? Kenn dich nicht." *(Subkommunikation: „ Ich kenne hier alle.")*

Die Süßmaus würdigt mich keines Blickes und schweigt weiterhin wie das Grab eines chinesischen Agenten auf Fernando Poo.

Ich lasse mich nicht beirren: „Lass mich raten. Dorothea? Margarethe? Delphine? Elfi Maria Christenzia?"

Die Süßmaus seufzt, schaut kurz rüber, dann wieder weg und ringt sich tatsächlich zu einem Wort durch: „Lisa."

Sie konzentriert ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Fernseher, wo die Verleihung irgendeines mainstreamigen Musikpreises zelebriert wird. Ständig hopsen doofe Kommerzgeigen über den Screen. Karlo und ich beginnen uns angeregt über Wissenschaftstheorie und die gekrümmte Raumzeit zu unterhalten. *(Karlo ist Physik-Student.)* Währenddessen spielen wir ungeniert weiter.

Kollegin Süßmaus platzt der Kragen: „Bitte! Das ist so laut!"

Ich: *(ungerührt)* „Warum sagst du das uns? Dreh doch leiser."

„Das ist ein Fernsehraum!"

„Ein *Gemeinschaftsraum,* gute Frau! Und sind Spiele wie Tischfußball der Gemeinschaft nicht viel zuträglicher als audiovisuelle Medien? Nannte der große Wiener Philosoph und Denker Günther Anders den Fernseher nicht schon Mitte des 20. Jahrhunderts den Fluchtpunkt der Gesellschaft?"

Karlo und ich lachen herzhaft.

Süßmaus verfällt erneut in eisiges Schweigen.

Ich bohre nach: „Ist es nicht so? Lisa? *(eisiges Schweigen)* Lisaleinchen? Lisababy? *(zu Karlo)* Sie ist ziemlich struppig. Wie ein süßer kleiner Igel, der sich einrollt. Hat aber auch was von Schweigekanzler Schüssel, finde ich. Gibt's bei euch mehr von der Sorte?"

So geht das eine ganze Weile weiter. Ich behalte beinhart meinen Frame. Ich zeige deutlich, dass ich Spaß an der Sache habe. Hin und wieder werfe ich ihr eine Frage hin *(„ Was hörst du denn für Musik, wenn Tokio Hotel grad mal pausieren?")* und irgendwann taut sie auf.

Bald darauf tut sie, als ob sie gehen wolle, steht aber einige Sekunden lang etwas desorientiert herum.

Ich sage: „Komm! Spiel eine Partie mit!"

Und sie spielt mit. Wir unterhalten uns gut. *(„Ist das nicht interessant. Vorhin gab's noch ziemliche Spannungen zwischen uns. Jetzt unterhalten wir uns hervorragend. Schätze, wir sind endlich erwachsen geworden, was Karlo?")* Sie bleibt geraume Zeit. Wohldosiertes C&F. Als sie auf meiner Seite spielt, beginne ich leichtes Kino. *(Beispiel: Sie hält die Verteidiger-Reihe schräg nach hinten, was in der Abwehr nichts bringt. Ich nehme ihre Hand bzw. die Verteidiger und richte sie nach vorn. Beispiel 2: Wir kassieren ein Tor. Ich schubse sie spielerisch und fordere neckisch: „Pass mal ein bisschen auf da hinten!")*

Sie wird immer zugänglicher. Ich versuche, Karlo ein bisschen an ihr arbeiten zu lassen. Aber natürlich hängt sie längst an meinen Lippen und Karlo wirkt unentspannt. Was soll's. Es stellt sich heraus, dass sie Soziologie studiert. Und ihr Name ist Conny, nicht Lisa. *(„Lügen ist eine Sünde, mein Kind! Haben dir das Mami und Papi nicht beigebracht?")*

Ein anderer Kollege betritt den Raum. Small Talk. Conny/Lisa/Süßmaus möchte schon wieder den Eindruck erwecken, gehen zu wollen. Sie zögert und feuert einen Shit Test ab:

„Was studierst du denn?"

„Philosophie."

„Merkt man, du redest ziemlich viel Scheiße."

„Zumindest weiß ich meinen Namen."

Etwa zu diesem Zeitpunkt entscheide ich trotz allem, dass ich sie nicht attraktiv genug finde. Ein konsequenterer Verführer als ich es bin, hätte sie an dieser Stelle bequem zu einer gemeinsamen Unternehmung einladen können, sie war mehr als in Stimmung. Als sie geht, wette ich mit Karlo spaßeshalber, dass sie innerhalb der nächsten 30 Minuten wiederkommt. Karlo glaubt es nicht. Doch sie kommt tatsächlich zurück, und zwar schon nach 10 Minuten. Irgendwie ist sie süß. Ich schwanke, entscheide mich aber dagegen.

Ich hätte mir selbst keinen Gefallen getan, wenn ich zu irgendeinem Zeitpunkt beschlossen hätte, mich für mein Verhalten zu entschuldigen. Das wäre sinnlos gewesen. Wenn du dich einmal für einen Frame entschieden hast, gib ihn auf keinen Fall als Reaktion auf weibliches Verhalten auf!

Ich tue und lasse, was ich will und habe meinen Spaß daran - egal was andere davon denken hatte ich meinen Frame etwas großkotzig genannt. Bei genauerem Hinsehen aber wirst du erkennen, dass ich mich zwar unsozial und dreist verhalte, die arme Lisa jedoch zu keinem Zeitpunkt wirklich beleidigend oder gar verletzend behandle. Hüte dich davor, diese Grenze zu überschreiten! Das gelungene Balancieren auf dem schmalen Grat zwischen Frame und sozialen Zwängen nennt man in der Verführungskunst *Kalibration.* Leider kann man das aus Büchern ebenso schwer lernen wie eine unterhaltsame und witzige Konversation. Übung, Übung, und noch mal Übung ist das einzige, was da hilft!

In der Praxis wird dir häufig der Frame des Objekts deiner Begierde im Wege stehen. Dann solltest du auf keinen Fall logisch zu denken oder reden beginnen, sondern gefühlsbetont eine Neudeutung der Realität (Reframing) versuchen.

Wir küssen einander. Plötzlich blockt sie ab:

„Was ist mit Anna, deiner Freundin? Ich habe euch gestern zusammen gesehen. Ich bin nicht so eine. Wenn man eine Beziehung hat, sollte man auch dazu stehen."

Ich: „Was Anna und mich verbindet, ist der tief empfundene Glaube daran, dass Leidenschaft kein eifersüchtig gehütetes Schmuckstück sein sollte, sondern dass wir sie mit anderen Menschen teilen müssen, um uns wirklich daran erfreuen zu können. *(starker Augenkontakt, ich lege meinen Arm an ihre Taille)* Wir beide versuchen nichts anderes, als die Wärme des Augenblicks zu genießen, im Jetzt zu leben, und für einen kleinen Moment alles andere zu vergessen ... *(ich küsse sie)"*

Wenn ich in die Defensive gegangen wäre und begonnen hätte, kalt und rational von MLTRs und der postmodernen Neudeutung von Treue zu faseln, wäre der Augenblick zerstört gewesen. Du wirst überrascht sein, wie wirkungsvoll derart unlogische Sätze mit Frauen sein können, wenn du es selbst zu versuchen beginnst. Mit Hilfe von Sprache und Gefühl kannst du für Frauen Realitäten erschaffen, die Außenstehenden völlig absurd erscheinen müssen. Ohne Anziehung im Spiel ist dein Gefasel aber bloß heiße Luft. Übrigens muss gerade Reframing keineswegs etwas völlig ernsthaftes sein. Hier ein Beispiel, das die Abwehr eines Betaisierungsversuches durch die Schaffung einer aberwitzigen alternativen Realität zeigt.

Sie: *(genervt)* „Haben wir nicht gestern vereinbart, dass du das Geschirr wäschst, wenn ich koche? Heute ist die Arbeit noch immer nicht gemacht. Warum unterstützt du mich nicht, sondern lässt mich im Stich, wenn es um Hausarbeit geht?"

Du: *(während du sie an der Hand nimmst und zu dir ziehst, starker Augenkontakt)* „Schatz, ich muss dir etwas erklären. *(Pause, pathetischer*

Tonfall) Schau, Mann und Frau sind wie Winterreifen und verschneite Straße. Wenn sie gemeinsam auf Kurs bleiben wollen - gemeinsam auf Kurs durch den Schneesturm des Lebens! - muss für die nötige Reibung gesorgt sein. *(väterlich)* Deshalb ist es sehr wichtig, dass bei einem Mann stets die Profiltiefe stimmt und die Spikes in Ordnung sind. Oh Freundin, Schatz, oh Eheweib! *(tiefer Blick in die Augen)* Geliebte Krustenflechte auf dem Permafrostboden meiner Seele! Ich möchte von dir *(langsam, du legst ihre Hand auf deinen Schwanz),* dass du meine Spikes überprüfst. Heute, morgen, und in der Stunde unseres Todes ..."

Nimm sie nicht ernst und bring sie zum Lachen. Wenn sie sich aufregt, behalte deinen Frame! Geh absichtlich und dreist das Risiko ein, sie wütend zu machen! Sie wird dich dafür lieben.

Eine gute Überleitung zum nächsten Punkt ...

b) C&F

Frauen *selbstbewusst und neckisch* (eine etwas freie Übersetzung des englischen *cocky and funny)* zu behandeln, ist nichts weniger als der Kern der Verführungskunst schlechthin. Necke sie, mach dich über sie lustig, nimm sie nicht ernst, treib dein Spiel mit ihr! Du wirst damit direkt ihr instinktives Unbewusstes ansprechen. C&F ist nämlich nichts anderes als eine zeitgemäße Form männlichen Dominanzverhaltens. Es gibt zu verstehen: *Hallo Kleines, ich bin hier der Alpha und du gehörst jetzt mir.*

Die Bedeutung von C&F für den instinktiven Ablauf der „Paarung" wird umso deutlicher, wenn man bedenkt, wie schnell es zu Körperlichkeiten führt. Mädels, die du neckisch behandelst, werden dich schubsen, dir auf den Oberarm boxen oder versuchen, deinen Hut zu stehlen - das alles ist Teil des Paarungsrituals. Genug gelabert, sehen wir uns das in der Praxis an.

Ich stehe an der Straßenbahnhaltestelle Schottentor vor der Wiener Universität und reduziere entschlossenen Bisses einen fetten Döner. Zufällig sehe ich nach hinten und bemerke ein Mädchen mit einem großen Instrumentenkasten am Rücken. Leider ist in meinem Döner derart viel Chili, dass ich sie anfangs wegen des dicken Tränenschleiers vor meinen Augen mehr erahne als erkenne. Unsere Blicke treffen sich und ich halte den Augenkontakt, ehe sie nach ein oder zwei Sekunden wegsieht. Dann eröffne ich das Gespräch, lasse den Oberkörper aber abgewandt. *(Dies ist ein „Haushalten" mit der eigenen Aufmerksamkeit, welche man einer Frau grundsätzlich niemals vollständig im Voraus schenken sollte.)*

„Hi. *(ernste Miene)* Ich wollte sichergehen, dass du keine von den Frauen bist, die mir einen kleinen Schubs geben, wenn die Straßenbahn einfährt."

Sie braucht eine halbe Sekunde länger, um den Scherz zu verstehen, und sieht dabei nicht unbedingt helle aus. Dann fängt sie an, wahnsinnig süß zu kichern:

„Neeeeein! Ich doch nicht. Würde ich nie tun!"

Eine emotionale Reaktion auf mein C&F, die auf HD hinweist.

Ich wende mich ihr ein bisschen mehr zu: „Und das soll ich einer Frau glauben, die offensichtlich eine Leiche mit sich herumschleppt?"

Ich deute auf ihren Instrumentenkoffer.

Sie protestiert: „Das auf meinem Rücken ist eine Gitarre und das hier eine Mandoline!" Den kleinen Koffer in ihrer Hand hatte ich noch gar nicht bemerkt.

Ich sage: „Mandoline? Das ist eine kleine Gitarre, oder?"

Sie erzählt mir etwa eine Minute lang irgendwas von Vivaldi, Barock, und in Quinten gestimmten Saitenpaaren. Lieber Leser, du verzeihst hoffentlich, dass ich mich daran nicht mehr allzu gut erinnere. Jedenfalls stelle ich ein oder zwei Zwischenfragen, um ihrem Redefluss zu diesem ihr vertrauten Thema Raum zu geben. Dann sage ich:

„Zeig sie mir mal!"

„Wenn ich sie jetzt hier in der Kälte aus dem Koffer hole, verstimmt sie sich."

(ironisch-spaßig) „Wenn du es nicht tust, verstimme *ich* mich!"

Sie lächelt und ist für einen Augenblick unschlüssig. Dies sind die Situationen, in denen der Verführer auch tatsächlich die Führung übernehmen muss. Ich bemerke, dass sie bereits in guter Stimmung ist *(sie zeigt offene Körpersprache, lächelt, fühlt sich wohl),* und einen gemeinsamen Ortswechsel verträgt.

Ich sage: „Komm noch auf einen Sprung mit zum McDonalds. Ich trinke einen Kaffe und du packst deine Leichen aus."

Sie kommt mit.

Wenn sie nicht möchte oder keine Zeit hat, kannst du ihr an dieser Stelle immer noch dein Handy hinhalten: „Hier, tipp deine Nummer ein, wenn ich mal Gitarreunterricht brauche, ruf ich dich an." Und wenn sie auch das nicht tut, was hast du verloren? Dasselbe, was du bei einer Verführung immer aufs Spiel setzt: Nichts.

Keine falsche Scheu! Behandle fremde Mädels, als würdest du sie bereits kennen. Gewöhne dir einen flapsigen, lockeren Umgang mit ihnen an und zwar gerade mit den heißesten, hübschesten, großartigsten, attraktivsten, wertvollsten von ihnen. Hör zum Beispiel auf, Fragen ehrlich und direkt zu beantworten! Wenn sie dich fragt, wie alt du bist, langweile sie nicht mit einem genuschelten „Einunddreißig", sondern sag lieber „Die Jahre im Knast mitgezählt?" Wenn sie dich fragt, was du morgen tust, lies ihr nicht aus deinem Taschenkalender vor. Sag lieber: „Du interessierst dich für meine Termine? Willst du meine Sekretärin werden? Ich kann eine brauchen!" Eine sehr gut aussehende Frau ist ihr ganzes Leben lang mit Männern konfrontiert, die sich den Schwanz zwischen die Beine legen und in den Arschbacken festkneifen, sobald sie sich ihr nähern. Sei nicht einer von ihnen! Gib ihr den Thrill, vor ihr keine Angst zu haben.

Frauen sehnen sich nach C&F. Frauen können nicht genug kriegen von C&F! Die Shit Tests, mit denen eine Frau dein C&F scheinbar bestraft, sind der versteckte Hinweis, dass es ihr gefällt. Noch ein Beispiel.

Ich bin bei einem Freund in dessen Wohnung zu Gast, die er sich mit seiner Schwester und deren Freundin teilt. Die beiden Mädels kenne ich nicht; ich treffe sie in der Küche beim Geschirrwaschen an, als ich mir ein Bier aus dem Kühlschrank holen möchte. Ich grüße nicht, mache den Kühlschrank auf und eröffne mit einem verschmitzten Seitenblick:

„Ah, Frauen bei der Hausarbeit. Da könnte ich stundenlang zusehen."

Die eine winkt ab, ohne mich anzusehen: „Du kannst gleich wieder gehen! Tschüss!" Die andere stimmt mit ein und sagt: „Machos brauchen wir hier nicht!"

Ich wechsle komplett die Tonlage und sage scharf, ernst aber väterlich: „So. *(kleine Pause)* Jetzt ist mal Ruhe im Karton. Der liebe Gott liebt die Frauen nicht wegen ihrem losen Mundwerk! Lieselotte! *(ich mache einen Schritt auf eines der Mädchen zu, dessen tatsächlichen Namen ich natürlich nicht kenne)* Hab ich dir nicht gesagt, dass du dich kämmen sollst? Du siehst ja aus wie frisch mit dem Mixer frisiert! Und was soll diese zuchtlose Kleidung? *(Sie hat ein weites schlabbriges Hemd an, dessen oberster Knopf geöffnet ist. Ich zupfe an ihrem Ausschnitt herum und spreche gleich die andere an)* Magda! Hierher. *(ich deute vor mir auf den Boden)* Aber schnell. Ich will mit dir über die Geräusche reden, die gestern Nacht aus deinem Zimmer gekommen sind. Ich habe Zweifel, dass du wirklich mit den Händen über der Bettdecke schläfst..."

Natürlich hatte ich die zwei längst zum Lachen gebracht.

Der *Strenger-Vater-Frame* eignet sich hervorragend für die verschiedensten Anlässe. Dagegen gibt es keine Verteidigung. Mit ein bisschen Übung sind alle ihre Einwände und Anschuldigungen nur das Geschnatter eines trotzigen Töchterchens. Es gab Zeiten, da sagte die Hälfte meiner Bettgenossinnen „Papi" zu mir. C&F in Verbindung mit einem fiktionalen Frame ist eine mächtige Waffe! Benutze deine Phantasie. Ich habe schon Mädels auf Parties verführt, nachdem ich behauptet hatte, ein UN-Waffeninspektor zu sein und wegen des Verdachts auf Besitz von Massenvernichtungswaffen eine Leibesvisitation durchführen zu müssen.

Sobald du ein Mädchen (und dich selbst!) mit C&F in Stimmung gebracht hast, kannst du auf Rapport wechseln. Rapport ist die Belohnung für HSE-Mädels, die dich gut behandeln und dir eine gute Zeit bereiten. Wenn du aber merkst, dass Langeweile aufkommt oder ihre Aufmerksamkeit schwindet (was soviel bedeutet wie: *Gib mir mehr C&F!),* fängst du wieder an, sie mit Sprüchen zu pieksen. C&F ist das verbale Äquivalent zum Geschlechtsverkehr. Es ist wie Sex mit Wörtern. Aber übertreib es nicht. Es gibt keinen Grund für Dauerfeuer. Bring dich in einen entspannten mentalen Zustand und gönn dem Gespräch auch mal Ruhephasen und neutrale Themen.

Auch nach dreißig Jahren Ehe (bzw. gerade dann!) sollte C&F noch immer ein unverzichtbarer Bestandteil des täglichen Lebens mit deiner Frau sein. Mach nicht den Fehler von Millionen anderen Männern und behandle deine Partnerin, als wäre sie ein fragiles gläsernes Kleinod. Schubse sie rum, buchstäblich und metaphorisch; halt sie in Bewegung, gib ihr schöne, kostbare, lustvolle Gefühle, indem du C&F und die Werkzeuge des Verführers immer wieder einsetzt!

C&F ist auch das Mittel der Wahl bei der Auseinandersetzung mit anderen Männern. Selbstbewusste, zotige, aber niemals beleidigende Worte sind die Fechtwaffen der Neuzeit. Frauen lieben Männer, die ihnen oder irgendwelchen Konkurrenten mit feinem Witz Paroli bieten. Übe dich darin! Niemand kann dich C&F lehren. Du lernst es erst nach Monaten und Jahren des ständigen entspannten Umgangs mit deinen Mitmenschen. Deshalb muss an dieser Stelle noch einmal der erste und wichtigste Schritt des jungen Verführers genannt werden: **Sozialisiere dich! Geh unter Menschen! Hab deinen Spaß mit ihnen!**

c) Kino

Nein, hier sind keine Lichtspieltheater gemeint. Der Begriff kommt vom englischen *kinesthetics* und bezeichnet in der Verführungskunst beiläufige, als natürlicher Teil der Interaktion zwischen Menschen empfundene Berührungen.

Der Stellenwert von Berührungen während einer Verführung kann kaum hoch genug eingeschätzt werden. Andere Menschen zu berühren bedeuten stets: *Ich habe das Recht, in deine Sphäre einzudringen.* Die sexuelle Konnotation dieses Satzes ist höchst beabsichtigt, denn Kino ist eine Vorstufe zum Geschlechtsverkehr. Es handelt sich also wiederum um eine männlich-dominant-sexuelle Verhaltensweise.

Hast du dich schon einmal frustriert gefragt, warum sich irgendwie niemals die richtige Gelegenheit zu ergeben scheint, deine Angebetete endlich zu küssen? Sie hockt dir gegenüber, zeigt dir ihren atemberaubenden Ausschnitt und redet über den Atomwaffensperrvertrag, während du mit im Schoß gefalteten Händen da sitzt und krampfhaft überlegst, wie du ihr näher kommen kannst. Das ist ein typisches Beispiel für einen Konflikt zwischen dem männlichen instinktiven Unbewussten und dem männlichen rationalen Selbst. Du denkst krampfhaft: *Ich muss sie endlich irgendwie küssen!* Doch unbewusst beherrscht dich ein gnadenloses instinktives Programm, das dir zu verstehen gibt: *Du bist nicht wertvoll genug, um diese Frau zu berühren. Du bist nicht wertvoll genug, um deinen Spaß auf ihre Kosten zu haben. Du bist nicht wertvoll genug, um mit ihr zu schlafen.* Egal, wie du dich entscheidest,

du kannst nicht gewinnen. Wahrscheinlich ist, dass du mit eingezogenem Schwanz nach Hause gehst und gar nichts tust. Doch selbst wenn du deinen ganzen Mut zusammennimmst und sie auf dem Heimweg zu küssen versuchst oder, noch viel schlimmer, um Erlaubnis danach fragst, wirst du damit keinen Erfolg haben. Du kannst eine Frau nicht einfach aus dem Nichts mit einem Kuss überfallen! Du hast es, wenn du schon einmal in einer solchen Situation warst, sicher selbst empfunden. Es fühlt sich einfach nicht richtig an. Es entsteht eine künstliche, peinliche Situation ohne jenes Prickeln, das für eine Verführung so wesentlich ist.

Deshalb, lieber Leser, muss die Berührung von Anfang an Bestandteil jeder Verführung sein. **Es ist für dich das Normalste auf der Welt, andere Menschen zu berühren. Sich das Recht dazu zu nehmen, ist das Privileg des Alpha.** Ich sage „Menschen", denn du solltest Kino auf keinen Fall auf Frauen beschränken! Gewöhne dir generell verstärkte Körperlichkeit an. Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Umarme deine Freunde, leg ihnen im Gespräch beruhigend die Hand auf die Schulter und weiche nicht zurück, wenn sich etwa eure Oberarme berühren, während ihr nebeneinander steht. Tu es sicher und überzeugt, du machst es schließlich ständig! Lege einer Frau die Hand auf die Schulter, beug dich vor, und frag, ob sie sich amüsiert. Gib ihr einen Klaps auf den Hintern oder auf den Oberarm, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Heb sie hoch. Dreh sie und sieh dir den Rückenteil ihres Kleides an. Halt ihr den Mund zu, wenn sie zuviel redet. Leg einen Arm um sie, während du ihr deine Freunde vorstellst. Leg eine Hand auf ihren Rücken, zeige auf jemanden, und frage verträumt: „Kennst du den? Netter Arsch, oder?" Schubs sie spielerisch weg, wenn sie dir zu nahe kommt. Locke sie mit einem Stück Schokolade wie ein Tier („Ja schaaaaau. Schaaaaaauu, was das Herrchen für dich hat!") und wenn sie rankommt, schnapp sie und beiß ihr in den Oberarm. („Könnte Salz vertragen.") Kein Platz mehr frei für sie in der Sitzecke des verrauchten Clubs, in dem du dich aufhältst? Wink sie zu dir, sag: „Setz dich auf meinen Schoß", zieh sie zu dir ran und setze das Gespräch mit deinem Sitznachbarn fort. Nimm ihre Hand und leg sie auf deinen Fettbauch. („Fühl mal meinen Bauchmuskel, Baby!") Prüfe ihre Oberarme und sag: „Wer füttert dich denn?" Frag sie, was ihr Beruf ist, gefolgt von: „Nein, lass mich raten." Dann nimm ihre Hände, sieh sie dir gut an und frage: „Kindergärtnerin? Die sehen aus, als würdest du regelmäßig kleine Gören verprügeln ..."

Natürlich geht das alles viel einfacher in einer Umgebung mit viel Energie (Clubs, laute Musik, viele Leute). Wenn du auf offener Straße ein fremdes Mädchen ansprichst, wirst du zurückhaltender agieren. Berühre sie gleich zu Beginn des Gesprächs leicht an den Schultern oder am Oberarm und zieh

dich dann etwas zurück. Sobald das Gespräch läuft und sie interessiert ist, kannst du wieder offensiver werden. Du könntest sagen: „Zum Reden auf offener Straße ist es schon ein bissen zu kalt", eine Hand auf ihren Rücken legen, mit der anderen auf die gegenüberliegende Straßenseite zeigen und fortfahren: „Lass uns da drüben einen Kaffee trinken gehen."

Wenn du es einmal raus hast, kannst du mit den Mädels fast alles machen! Ich weiß sehr wohl, dass das zu Beginn nicht gerade einfach ist. Alles in dir wird sich dagegen sträuben, andere Menschen „einfach so" zu berühren. Dein instinktives Unbewusstes oder aber erlernte Tabus werden versuchen, dich daran zu hindern. Lass dich von den inneren Stimmen nicht einschüchtern! Mit der Zeit wird es ganz normal für dich werden. In sehr lauten und hektischen Umgebungen spielen Berührungen eine besonders wichtige Rolle.

Ein wummernder Disko-Schuppen. Ich bin mit meinen Freunden und ein paar Neuen unterwegs. Unter den Fremden ist eine ziemlich scheu wirkende 18-jährige, die mir auf Anhieb gefällt. Ich ignoriere sie eine Zeit lang und vertreibe mir die Zeit mit Tanzen. Ich weiß, dass sie durch meinen Umgang mit der Gruppe bereits um meinen hohen Status weiß, habe also guten Social Proof. Als ich zu unserem Tisch zurückkomme, ist kein Platz frei. Ich stelle mich hinter ihren Stuhl und beginne sie zu massieren, während ich mich schreiend mit einem Freund unterhalte. Sie sieht kurz zu mir hoch. Ich beachte sie nicht, sehe sie nicht mal an, sondern massiere weiter. Ein oder zwei Minuten vergehen. Sie sitzt noch immer da wie angenagelt und zupft nur gelegentlich an ihrer Kleidung oder ihren Haaren. Allmählich lasse ich meine Berührungen zärtlicher werden. Ich streichle zwischendurch über ihren Hals und ihre Schultern und lasse meine Hände bis zu ihrem Hinterkopf hochgleiten, bevor ich mit der Massage fortfahre. Ich weiß, dass es ihr gefällt. Nach einer weiteren Minute beuge ich mich zu ihr hinunter und schnuppere an ihrem Hals. Ich spreche in ihr rechtes Ohr: „Du riechst gut." Dann küsse ich ihren Nacken. Sie zuckt zusammen und dreht sich wieder kurz zu mir um. Ich lächle sie an: „Gehen wir tanzen." Ich nehme ihre Hand und führe sie weg. Auf dem Weg zur Tanzfläche entwischt sie Richtung Toilette *(„Ich muss kurz ...")* und lässt mich ohne jedes weitere Wort alleine stehen. Ein recht subtiler Shit Test, der feststellen soll, ob ich auf sie warte wie ein Hund auf sein Herrchen. Frauen entschuldigen sich außerdem sehr häufig aus fadenscheinigen Gründen, um am WC oder sonstwo ihre Geilheit kontrollieren zu können, die du bei ihnen ausgelöst hast ...

Ich warte also nicht auf sie, sondern setze mich auf ihren Stuhl am Tisch meiner Freunde. Sie taucht längere Zeit nicht auf, ich flirte derweil mit einem anderen Mädchen. Als sie zurückkommt, bleibt sie in einiger Entfernung von mir stehen. Ich winke ihr, lächle und deute ihr, sie möge herkommen. Sie tut es. Ich nehme ihre Hand, lege sie auf meine Schultern und schreie gegen die Musik an: „Jetzt bist du dran! Wie heißt du?"

Erst jetzt beginne ich eine Konversation, während sie mir eine völlig ungenügende Massage gibt.

Natürlich wird das nicht immer so glatt gehen. Aber du merkst schon, wie weit man alleine mit Berührungen kommen kann. Achte auch darauf, ob Frauen von sich aus körperliche Nähe zu dir suchen und dich etwa „zufällig" berühren. Dies ist ein sehr starkes Zeichen für sexuelles Interesse. Frauen begeben sich gern in körperliche Nähe zu Männern, die ihnen gefallen, streifen sie zufällig im Vorübergehen oder postieren sich so, dass sie von ihnen gesehen werden können. Dies sind Einladungen für dich! Sprich sie an! Ein Beispiel:

Eine Studentenfete. Ich stehe mit ein paar Bekannten rum, quatsche, habe Spaß. Plötzlich spüre ich eine Berührung an der rechten Schulter und am Rücken. Es ist ein hübsches Mädel, das sich neben mich gestellt hat. Na so ein Zufall! Ich weiche nicht zurück, führe das Gespräch zu Ende, lege dann einen Arm um sie und frage gut gelaunt: „Und wer bist du?"

Oder ...

Eine neue Bekannte und ich gehen durch die Straßen Wiens. Mir fällt unser Spiegelbild in einem Schaufenster auf. Ich sage: „Stopp!", nehme sie in den Arm und deute auf unser Spiegelbild:

„Wir sehen nicht schlecht aus, was meinst du?"

Zurück zur anfänglichen Frage, wann der richtige Zeitpunkt für einen Kuss gekommen ist. Hör auf, diesen richtigen Zeitpunkt zu suchen! Sei von Anfang an körperlich und steigere es einfach mehr und mehr bis es zum Kuss und schließlich zum Sex kommt. Ein kluger Verführer wird der Frau in dieser Zeit aber auch immer wieder die Aufmerksamkeit entziehen und sie zum Beispiel anderen Frauen zukommen lassen. Das zeigt, dass er sie nicht braucht und wird seine Anziehungskraft erhöhen. Das folgende Beispiel zeigt die Eskalation vom ersten Kuss bis zum Sex.

Ich hatte Karin auf offener Straße angesprochen und war einen Kaffee mit ihr trinken gegangen. Wir hatten viel Spaß und am Ende ließ ich mir ihre Telefonnummer geben. Ein paar Tage später trafen wir uns zu einem Spaziergang in den Traunauen bei Linz, wo wir anschließend ein Picknick machten. C&F, Kino, alles lief gut.

Als sie in guter Stimmung und sichtlich von mir angezogen ist, sage ich: „Komm her!", ziehe sie an der Hand zu mir und küsse sie. Sie macht ein oder zwei Sekunden lang mit, bevor sie mit folgenden Worten abblockt: „Ich setze mich hier an dieses Ende der Decke und du bleibst dort drüben, damit das nicht mehr passiert. *(lacht)* Sorry, ich bin gerade ein bisschen extrablöd." Ich setze eine ernste Miene auf: „Das fällt bei dir nicht weiter auf. Aber du hast Recht. Wir müssen dafür Sorge tragen, dass es zu keinen weiteren Zwischenfällen mehr kommt." Doch während ich das sage, gehe ich auf sie zu, stürze mich auf sie und beginne einen Ringkampf mit ihr. Ich versuche sie am Hals zu küssen und sie hält mich mit Händen und Füßen davon ab. Immer wieder betone ich atemlos lachend: „Wir müssen dagegen

ankämpfen, Karin! Wir müssen dagegen ankämpfen …"

Nach einer Weile springt sie auf und läuft ein paar Schritte weit weg. Ich rufe: „Schnell, hinfort mit dir, bevor wir den nächsten Anfall bekommen!", doch winke ihr gleich darauf mit ihrer Geldbörse, die sie auf der Picknickdecke hat liegenlassen. Ich beginne demonstrativ, sie zu durchstöbern. Karin protestiert, kommt zurück und versucht mir die Börse zu entreißen ...

So balgen wir herum und knutschen zwischendurch immer wieder mal ein bisschen. Sie amüsiert sich köstlich. Es ist Zeit, eine gemeinsame Ausrede für einen Ortswechsel in meine Wohnung zu konstruieren.

Wir unterhalten uns über gute Filme. Ich habe ein Fernsehprogramm dabei und schlage die Seite für den heutigen Tag auf. Karin schwärmt von einem Film, der heute läuft und den ich noch nicht kenne.

Ich sage: „Ok. Wenn du mir versprichst, ehrlich versprichst, dass du deine Hände von mir lässt, können wir uns den Film heute Abend gemeinsam ansehen." *(Beachte die Umkehrung der typischen Rollen von Mann und Frau. Normalerweise ist das der Text einer Frau. Rollenumkehr ist immer witzig. Beispiel: Eine extrovertierte Frau spricht dich auf einer Party mit „Hallo Hübscher!" an. Du protestierst: „Ich bin mehr als nur mein Körper! Ich hab's satt, immer bloß als Sexobjekt wahrgenommen zu werden. Ich habe einen Charakter, meine Gute, einen Charakter!")*

Sie zögert ein bisschen und stimmt dann zu. Wir fahren gemeinsam zu mir. Sie macht uns einen Kaffee. Ich gehe zu ihr und beginne erneut C&F und **Kino.** Ich schnuppere an ihr *(„Hm, riecht nach Gras und Erde. Hast du dich wieder im Dreck gewälzt?" - „DU hast mich im Dreck gewälzt!" - „Ich dachte, das ersetzt bei Wildschweinen die Dusche?")* und küsse ihren Nacken. Sie wird erregt. Ich führe sie zur Couch und eskaliere Schritt für Schritt, bis ich daran gehe, sie zu entkleiden *(„Tu das mal weg, das stört", „Mal sehen, was da drunter ist" oder „Wenn du mich bei Laune halten willst, zeig mir mal ein bisschen mehr Haut...").* Als sie in Unterwäsche neben bzw. unter mir liegt, ich aber noch angezogen bin, setze ich mich gerade hin, nippe an meinem Kaffee und necke sie: „Du meine Güte, kommst du immer in Dessous zum Kaffeekränzchen?"

Sie greift schmollend nach ihrer Wäsche, um sich wieder anzuziehen. Ich falle ihr in den Arm und mache weiter. Ich liebkose ihre Brüste, ohne ihr den BH auszuziehen. Sie sagt, es sei ihr hier zu hell. Ich sage: „Ich finde, du machst dich auch bei Licht ganz gut", erlaube ihr aber aufzustehen und das Licht zu dämmen. Als sie wieder neben mir sitzt, lasse ich meine Hand nach unten wandern, um sie dort zu berühren, wo es ihr am wohlsten tut. Sie blockt ab:
„Wollten wir nicht eigentlich Film schauen?"

Ich sage: „Du hast Recht, zieh dich an", gehe in die Küche und mache mir etwas zu Essen. *(Ein Freeze Out.)* Nach einer Weile kommt sie hinterher und beginnt, mich erneut zu berühren. Als sie mich küssen will, blocke ich ab *(wiederum Rollenumkehr!).* Ich sage:

„Um den nächsten Kuss musst du mich bitten."
Sie sagt: „Sicherlich nicht!", und geht zurück ins Wohnzimmer.
Ich esse zu Ende und komme dann zu ihr. Der Film fängt an. Wieder nähert sie sich mir an und möchte mich küssen. Ich blocke erneut *(„Du hast da was vergessen.")* und dann bittet sie mich tatsächlich um einen Kuss. Ich erfülle ihren Wunsch und diesmal gibt es keinen Widerstand mehr. Ich übernehme das Ruder, ziehe sie aus, hole die Kondome und wir können beginnen, den Abend so zu genießen, wie wir es beide von Anfang an wollten.

Vergiss niemals deinen Humor, schon gar nicht beim ersten Kuss oder vor dem ersten Sex. Die ganze Verführungskunst ist ein Spiel. Mach nicht auf Pastor, sobald es „zur Sache" geht! Das vermittelt nur Unsicherheit, die sich auf dein Mädchen übertragen wird. *Führe* sie ins Vergnügen! Sei darauf vorbereitet, dass sie einige Male verzögert oder abwehrt. Das ist ganz natürlich! Warte ein bisschen und mach dann einfach weiter. Wenn sie wirklich entschieden blockt, mach einen Freeze Out und warte, bis sie sich erneut annähert. Wenn sie sich von dir angezogen fühlt, wird sie es tun! Zeig ihr auf keinen Fall, dass du sie brauchst. Dies kann deine Anziehungskraft auf Null reduzieren. Vergiss nicht, was du über das instinktive Unbewusste gelernt hast!

d) Social Proof

Bedeutet soviel wie *Anziehung erzeugen durch Demonstration des eigenen Ranges.* Ich habe schon mehrmals erwähnt, dass Frauen hochsensibel sind für den sozialen Status eines Mannes. Deshalb wird der Verführer danach trachten, seinem Mädchen zu zeigen, dass er in seiner Gruppe einen hohen Rang einnimmt. Wenn du mit Freunden in einer Kneipe sitzt, mit deinen Geschichten die ganze Gruppe unterhältst und die Diskussion führst, ist das schon guter Social Proof. Wenn du in einem Club überall gern gesehen bist, von einer Gruppe zur nächsten gehen kannst und mit dem Barkeeper befreundet bist, sogar noch mehr. Und wenn eine Frau sieht, dass andere Mädels dich begehren und um deine Aufmerksamkeit kämpfen, kann es kaum noch besser kommen.

Für Alphas ist Social Proof ein Selbstläufer. Sie sind in ihren Gruppen ohnehin die Könige und brauchen ihre Mädels nur im Kreis ihrer Freunde zu treffen, um das zu vermitteln. (Dies ist übrigens eine höchst wirkungsvolle Strategie.) Aber was, wenn du ganz am Anfang stehst und in deinen Gruppen nur einen niedrigen Rang einnimmst? Dann meidest du mit deiner neuen Flamme erst einmal gemeinsame Treffen mit Freunden, die dich seit Jahren als Beta und Loser kennen, und zwar solange, bis sich dein Status geändert hat, siehe dazu die ersten beiden Kapitel des Buches! Es gibt Mittel und Wege, Social Proof auch dann zu gewährleisten, wenn du dich mit deinem Mädchen alleine auf dem Gipfel des Mount Blanc befindest. Mit Hilfe der Technik

des Geschichtenerzählens (siehe Kapitel 7h) kannst du ihnen auf verteufelt gerissene Art und Weise Informationen über deinen sozialen Status geben bzw. solche Informationen fälschen.

Hüte dich jedoch davor, zu prahlen! Erfahrene Frauen riechen Angeberei auf zehn Meilen gegen den Wind und du wirst an Wert verlieren. Der Verführer versteht es, diese Informationen wie zufällig und nebenbei zu geben. In den meisten Fällen genügt eine vage Andeutung. In der Welt der sozialen Gewichte sind Frauen Milligrammwaagen!

Ob Single, in einer Beziehung oder gar verheiratet, den größten und wirkungsvollsten Social Proof geben dir andere Frauen. Vergiss das niemals und sorge für fortgesetzten Social Proof auch und gerade in einer Beziehung! Die meisten Männer glauben, dass sie ihre Frauen an sich binden können, indem sie sie zum Zentrum des Universums machen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Du wirst deine Freundin nur dann behalten können, wenn du ihr zeigst, dass im Fall des Falles jederzeit eine andere Frau ihren Platz einnehmen kann und wird. Ein fiktionales aber archetypisches Beispiel, das sich täglich millionenfach wiederholt:

> Samstagabend. Nadja war schon den ganzen Tag über schlecht drauf. Jetzt, in Nadjas Wohnung, stellt Robert sie zur Rede:
>
> „Was ist denn nur mit dir los? Worum geht es?"
>
> Er fordert sie immer wieder auf, zu sagen, was mit ihr nicht stimmt. Schließlich meint Nadja unter Tränen, dass sie einen anderen Mann kennen gelernt hätte und sich „über ihre Gefühle nicht im Klaren" sei. Beziehungskrise!

Anstatt sie mit ihrer schlechten Laune im Regen stehen zu lassen und mit seinen Freunden und ein paar hübschen Schnecken aus seiner Bekanntschaft bowlen zu gehen oder aber ihre schlechte Laune verschmitzt grinsend noch zu verstärken, um sie am Höhepunkt der Spannung mit viel Kino und Dominanz in Sex umzuwandeln, schaltet Robert in den für Beta-Männer so verführerischen *Pussy-Diagnose-Modus.* Er akzeptiert, legitimiert und verstärkt damit ihr Drama. Fragen wie „Was ist mit dir?" und „Bitte sag endlich, was los ist!" sind dafür typisch. Sie lassen die Anziehungskraft des Mannes in den Keller rasseln und betteln förmlich um Manipulation und Betaisierung! Davon abgesehen sind sie üblicherweise das Produkt von Verlustangst und Oneitis.

Nadjas Verhalten aber bedeutet übersetzt aus dem Frauischen nichts anderes als: *Robert, wo ist der Typ, der mir meinen Platz zuweist und mir meine schlechten Launen in Form einer dicken Blutwurst dorthin steckt, wo ich sie am liebsten habe? Am Anfang unserer Beziehung hast du mir noch den Gefallen getan, meine Stimmungen nicht ernst zu nehmen! Bitte lass nicht zu, dass ich*

meinen Respekt für dich verliere! Wenn du aber weiterhin so eine armselige Pussy bist, werde ich dich in den Wind schießen und dabei nicht die geringste Schuld verspüren. Gründe für das Ende einer Beziehung finde ich schneller als Koks im Musikantenstadl, verlass dich drauf...

Zurück zur Ausgangssituation. Robert beginnt Nadja rund um die Uhr anzurufen. Er will sich „mit ihr aussprechen" und „noch einmal über alles reden". Währenddessen kämpft er einsam mit seiner unbändigen Eifersucht. Sein Leben wird zur Qual, als Nadja seine Umklammerungsversuche abwehrt. Sie fühlt keine Anziehung mehr für ihn. Die Beziehung ist am Ende.

Was aber wäre geschehen, wenn schon zu Beginn der Misere der Verführer in Robert erwacht wäre?

> Nadja: „Ich hab einen anderen kennen gelernt. Ich weiß nicht, ob ich noch genug für dich empfinde."
>
> Robert: *(mitfühlend)* „Ich kann dich so gut verstehen. *(streichelt sie)* Das ist schwer für dich. Ich kenne das Gefühl, sich nicht entscheiden zu können, hin und her gerissen zu sein! *(unterbricht sich, sanfte Stimme)* Schätzchen, ich muss noch dringend zu einem Treffen. Kann ich dich alleine lassen? Ich ruf dich an und dann besprechen wir alles! *(er geht)* Ich hab dich sehr gern!"
>
> Nadja ist etwas sprachlos, als er mit einem liebevollen Gruß ihre Wohnung verlässt. Irgendetwas läuft hier verkehrt...
>
> Am nächsten Tag wartet sie vergeblich auf seinen Anruf. Dafür ruft dieser Langweiler Manfred umso öfter an! Warum sie mit ihm am Wochenende ein bisschen rumgemacht hat, weiß sie inzwischen selbst nicht mehr. Mittwochs versucht Nadja das erste Mal, Robert anzurufen. Mailbox. Sie beginnt, Erkundigungen bei ihren Freunden einzuholen. Donnerstags bekommt Robert schon drei Anrufe in Abwesenheit, doch noch immer gibt es kein Lebenszeichen von ihm.
>
> Am Freitag trifft sie Robert endlich im Kreis ihrer Freunde wieder. Als sie den Club betritt, hat Robert einen Arm um Nadjas Freundin Maria gelegt und amüsiert sich offenbar königlich. Diese Schlampe!
>
> Als Robert Nadja bemerkt, winkt er sie zu sich heran, lächelt und erzählt ihr freudestrahlend von seiner Woche. Er hätte den Entschluss gefasst, im nächsten Sommer in Irland Urlaub zu machen, nachdem er Fotos bei „einer alten Bekannten" *(er erwähnt dies höchst beiläufig)* gesehen hätte. Erst auf Nadjas Nachfragen hin stellt sich heraus, dass er offensichtlich bei einer alten Schulfreundin zu Gast war:
>
> „ja, das war ein bisschen seltsam! Ich hab sie am Dienstag beim Training in der Stadt getroffen, wir haben uns seit Ewigkeiten nicht gesehen und natürlich gleich über die alten Zeiten gequatscht. Ich hab dir mal von ihr erzählt, weißt du noch, die Story mit der bekifften Katze? Sie ist so ein verrücktes Huhn! Naja, wir haben über Urlaubsziele geredet und ich schwärme ja seit Ewigkeiten von Irland, wie du weißt! Da hat sie mir angeboten, mal gemeinsam ihre Urlaubsfotos anzusehen, sie sei im letzten Jahr dort gewesen! Sie hat so einen Beamer, du weißt schon, diese

Projektoren, da sieht man einfach jedes Detail, wirklich wundervoll. Und ich sag dir, die Cliffs of Moher sind schon ein beeindruckendes Schauspiel der Natur…"

Bald wechselt er das Thema und redet von anderen Dingen. Nadja kommt sich vor wie im falschen Film und konstruiert in Gedanken die schlimmsten Befürchtungen. Hat er mit ihr geschlafen? Haben die beiden etwa einen gemeinsamen Urlaub geplant?

Robert erwähnt mit keinem Wort das Beziehungsdrama vom vergangenen Wochenende. Es ist vergangen, vergessen, niemals passiert. Er hat einfach Spaß und scherzt mit der Gruppe. Er beginnt, Nadja zu necken und sie ganz selbstverständlich und nebenbei zu berühren. Nach einer Weile kuschelt sie sich von selbst an ihn ...

Hast du verstanden? Er entzieht ihr seine Person (ein Freeze Out) und wendet *Ködern und Warten* an. Er zeigt, dass er auch ohne sie unbändigen Spaß am Leben hat und bringt sie gleichzeitig mit anderen Frauen in Konkurrenz ohne auch nur ein klein wenig eifersüchtig zu werden oder sich für Nadjas Neuen zu interessieren. Seine Handlungen sind keine Rache für Nadjas Drama, Robert behandelt sie sogar ausgesprochen freundlich! Seine Story über die alte Bekannte aus dem Fitnessclub mag einige, sagen wir, fiktionale Elemente enthalten. Letztlich aber gibt er bloß zu verstehen: *Mein Leben funktioniert auch ohne dich.* Diesen Satz einfach auszusprechen wäre schwach. Vielmehr beginnt Robert, nach diesem Satz zu handeln und zu leben. Das Wort ist der Schatten der Tat, erinnerst du dich? Das Ergebnis ist eine machtvolle Demonstration. Sieg durch Social Proof! Nadja beginnt, sich erneut nach seiner Nähe und seinen Berührungen zu sehnen. Ob sie noch einmal eine Chance bei ihm erhält, steht freilich auf einem anderen Blatt. In seiner neuen und selbstbewussten Rolle wird sich Robert bald nach einer zuverlässigeren Langzeitbeziehung umsehen und eine Drama Queen wie Nadja höchstens für Sex nebenbei gebrauchen können.

Übrigens: Wenn du deiner Partnerin mit der Technik des Geschichtenerzählens verdeckt von anderen Frauen berichtest, die dich begehren, kannst du Social Proof bekommen, ohne ihr auch nur im Geringsten untreu zu sein. Nur für den Fall, dass du sexuell treu sein willst.

Vergiss nicht, dass die Regungen des instinktiven Unbewussten in den meisten Fällen weitaus nachhaltiger wirken als Moral und Anstand. Seit ich zwanzig bin, habe ich die meiste Zeit mit vielen Partnerinnen gleichzeitig verbracht. Du wirst vielleicht mutmaßen, dass ich in dieser Zeit ein verdammt guter Lügner geworden bin. Aber tatsächlich war es niemals nötig, eine meiner Frauen zu verleugnen. Im Gegenteil, viele Frauen zu haben festigte und stärkte meinen Ruf und erhöhte meine Anziehungskraft. Wenn eine meiner Frauen bemerkte, dass sie mich mit anderen Mädels teilen musste und

ich mich nicht im Geringsten dafür schämte, sondern es als das Normalste auf der Welt betrachtete, versuchte sie umso stärker, mir zu gefallen und mich an sie zu binden. Ihr instinktives Unbewusstes jauchzte: *Viele Frauen begehren ihn. Sein Wert muss enorm sein. Kämpfe um ihn!* Gewöhne dir an, in Gegenwart deiner Mädchen locker, gekonnt und offensichtlich erfahren über Frauen zu sprechen. Du bist mit deiner Freundin unterwegs? Deute auf eine schöne Frau und sag: „Was für ein wundervolles Mädchen. Es liegt in der Art, wie sie sich bewegt. Du siehst die Frau in ihr. Es scheint wie die Sonne durch Fensterritzen, kannst du es sehen? Jede ihrer Bewegungen ist Spiel und Tanz. Sie sagt: ‚Ich bin eine Frau.' Hörst du es?" Lass sie wissen, dass du ein Verführer bist. Erzähl ihr lustige Stories über alte Verführungen. Hab Spaß!

Social Proof durch Frauen ist eine mächtige Waffe des Verführers. Sie ist der Auslöser für eine Spirale der Anziehungskraft, die immer weiter nach oben führt. Versteck dein Mädel nicht eifersüchtig in irgendeinem Schrank, wenn du auf der Suche nach Abwechslung bist. Zeig dich mit ihr! Die Frauen, mit denen du bereits schläfst, sind ein prall gefülltes Konto auf der Social Proof Bank. Social Proof kann einen Dominoeffekt auslösen, der dazu führt, dass du nacheinander oder gleichzeitig mit sämtlichen weiblichen Mitgliedern einer Gruppe Sex haben kannst.

Hast du dich schon mal darüber geärgert, dass dir ein Freund mit einer Frau die Tour vermasseln wollte, indem er sagte: „Na? Machst du dich schon wieder an die Nächste ran?" Blödsinn! Er gibt dir damit bloß Social Proof. Das Mädchen, das du gerade verführen willst, wird gezwungen sein zu schlussfolgern: *Er steht mit vielen anderen Frauen in Kontakt und hat Erfahrung im Umgang mit dem anderen Geschlecht. Viele andere Mädchen begehren ihn. Sicherlich ist er ein wundervoller Mann!* Also entspann dich, lass einen C&F-Spruch los („Aber Stefan, du weißt doch, dass meine Seele so rein, weiß und unschuldig ist, als hätte man sie zusammen mit der Caritas und der Aktion Sorgenkind bei 95 Grad gewaschen.") und mach weiter.

Bring Frauen miteinander in Konkurrenz! Rede in einem Club nicht bloß mit der Frau, die du gerne mit nach Hause nehmen würdest. Lass dich auch mit anderen sehen und erzeuge bei ihnen Anziehung! Oh, es ist ein solch süßer Anblick, wenn Mädchen miteinander in Konkurrenz treten. Ach, ich komme ins Schwärmen ...

Wenn du clever bist, nimmst du eine hübsche Frau mit auf deine Aufreißtouren. Nichts gibt dir in lauten Clubs und auf ausgelassenen Feten schneller Social Proof als eine schöne Frau an deiner Seite. Die Verführungskunst nennt diese Mädels *Pivots.* Als Pivot kannst du Bekannte, gute Freundinnen oder aufgeschlossene Bettgenossinnen einsetzen. Ihr Glanz wird auf dich übergehen und du wirst weitaus bessere Karten haben, wenn du

mit ihr gemeinsam neue Frauen ansprichst! So kommen übrigens auch Dreier und Vierer zustande ...

Du hältst das alles für unmoralisch und unanständig? Deine Liebe soll einer einzigen Frau gehören bis in alle Ewigkeit und sobald du deinen Löffel in fremde Pasta steckst, musst du beim Fliegenden Spaghettimonster zur Beichte? Das ist in Ordnung. Aber frage dich wenigstens, wer diese Regeln gemacht hat und warum du dich ihnen unterwirfst. Und denk besser nicht an die unvergleichliche Ekstase, die du fühlen kannst, wenn du bar deiner individuellen und gesellschaftlichen Ängste und Zwänge ein Leben führst, in dem sich die Schönheiten der Stadt an deiner Tür gegenseitig die Klinke in die Hand geben ...

e) Push/Pull

Über C&F hast du ja nun einiges gelernt. Push/Pull (Etwa: *Wegstoßen und Ranziehen)* ist eine besonders interessante Variante davon.

Stell dir vor, du stehst unter der Dusche und aus dem Duschkopf kommt in unregelmäßigen Abständen extrem heißes und extrem kaltes Wasser. Mit ziemlicher Sicherheit wirst du innerhalb kürzester Zeit das Weite suchen. Das ist ja unerträglich! Frauen aber können sowohl negative als auch positive Emotionen unendlich genießen. Stell sie also unter die Gefühlsdusche und dreh an den Reglern: Heiß, kalt, heiß und wieder kalt! Auf diese Weise führst du nicht nur automatisch die Interaktion, sondern verschaffst der Frau auch ein ständiges, lustvolles Wechselbad der Gefühle. Du spielst mit ihr - bis sie sich dir hingibt.

Push/Pull ist wie das Vor und Zurück beim Geschlechtsverkehr, bloß nimmst du dabei anstatt ihres Körpers ihre Seele. Du kannst ihr beispielsweise ein Kompliment machen (du schnupperst an ihrem Hals und sagst: „Du riechst gut...") und ihr gleich darauf einen Dämpfer verpassen. („Aber deinen Mantel hast du mit Papis Socken gewaschen, oder?") Du kannst sie disqualifizieren („Du meine Güte. War das mal ein Kleid?") und kurz darauf loben. („Ich mag, wie du tanzt. Du hast viel Energie.") Du kannst sie spielerisch wegschubsen und sie unmittelbar darauf durchs Haus jagen wie der Satyr die Nymphe.

In einem schlecht belüfteten Studentenclub mit ein paar entfernten Bekannten, Anfang Winter. Irgendjemand feiert Geburtstag, aus den Lautsprechern kommt deutscher Alternative Pop. Eine halbkreisförmige Theke, viele Bierbänke, zwei Billardtische unter grünen Glockenlampen und gelegentlich das trockene Klacken der Kugeln.

Die Leute sitzen dicht gedrängt. Meine Sitznachbarin, ein dunkelhaariger, schmallippiger Typ der Marke Soziologiestudentin spricht mich an:

„Hey, gib mir mal den Aschenbecher da drüben." *(Gleichzeitig ein Shit Test und ein Zeichen dafür, dass sie an mir interessiert ist.)*

„Für ein *‚bitte'* überleg ich's mir."

Sie spielt genervt: „Bitte."

Ich sehe ihr in die Augen: „Bitte was?"

Sie spielt noch genervter: „Bitte gib mir den Aschenbecher!"

Ich wechsle in einen väterlichen Tonfall und lege ihr eine Hand auf die Schulter: „Tut mir leid. Meine Religion verbietet es, anderen Menschen beim Selbstmord durch Drogen behilflich zu sein. Außerdem kann ich es nicht verantworten, dass hübsche junge Frauen wie du *(pull)* aus dem Mund stinken wie ein Schlot. *(push)"*

Während ihr eine Freundin den Aschenbecher reicht, beginnt sie, sich zu qualifizieren: „Soviel rauche ich nicht, nur am Wochenende!"

„Eine Wochenend-Selbstmörderin also. Was es nicht alles gibt."

Sie zeigt auf mein Bier: „Das ist auch eine Droge! Und nachdem du das getrunken hast, stinkst du mindestens so sehr wie ich!"

„Ja, damit halte ich mir naseweise Junkies wie dich vom Leib." *(push)*

Sie lacht, kommt in Fahrt, will etwas sagen. Ich unterbreche: „Das ist aber ein hübsches Lächeln, das du da versteckst. Ich mag Frauen mit Humor und viel Energie *(pull) ...* die aus dem Mund stinken." *(push)*

So kommen wir ins Gespräch. Sie heißt Anna, studiert nicht Soziologie, sondern macht eine Ausbildung zur Krankenpflegerin. *(„Sehr gut, dann kannst du dich ja selbst pflegen, sobald du Lungenkrebs hast.")* Es folgt Small Talk über Clubs, Freunde, Nebenjobs und ein bisschen Politik. Ich freunde mich mit ihren Begleiterinnen an, um den Widerstand zu senken, den sie mir entgegenbringen werden, wenn ich Anna entführe. Anna selbst beginnt, sich mit mir wohl zu fühlen und ich verstärke das Kino. Ich erzähle ihr von meiner Lieblingsbar ein paar Straßen weiter, schwärme von dem tollen Design und lade sie ein, gemeinsam das Lokal zu wechseln. *(„Weißt du was - ich muss bald nach Hause, morgen hab ich einen anstrengenden Tag. Ich zeig dir noch die Bar, bevor ich schlafen gehe.")*

Sie stimmt zu, verabschiedet sich von ihren Freundinnen, die unserem Alleingang glücklicherweise nicht im Wege stehen, und begleitet mich. Noch auf dem Weg dorthin lege ich einen Arm um sie *(„Komm her, du Nerz. Wärme mich ein bisschen auf. Oder bist du ein Stinktier?")* und verstärke den Rapport zwischen uns. Schließlich sage ich lächelnd:

„Warum siehst du mich so an? Willst du mich küssen?"

Sie schweigt und betrachtet den Asphalt. Bevor sie etwas zu sagen weiß, fasse ich sie mit beiden Händen an der Taille und küsse sie.

Push/Pull zeigt der Frau, dass du dir selbst einen sehr hohen Wert beimisst. Indem du erst positive und unmittelbar darauf negative Signale sendest (oder umgekehrt), vermittelst du, dass du von ihr nicht abhängig bist und machst sie automatisch zu deinem Spielzeug - und Frauen lieben es, wenn man mit ihnen spielt.

Dir ist vielleicht aufgefallen, dass bei Push/Pull häufig über die Frau *geurteilt* wird. Es läuft fast immer nach dem Schema *Du bist gut genug für mich (pull) - Du bist nicht gut genug für mich (push).* Der Verführer sollte wissen, dass auch Frauen dieses Spiel zu spielen wissen und es einen der beliebtesten Shit Tests darstellt. Sie könnte zum Beispiel sagen: „Bist du immer so ein Langweiler?" Damit bringt sie Männer dazu, sich für sie zu qualifizieren: „Neinnein, ich bin ein abenteuerlustiger Typ, ich gehe auch zum Klettern, das ist ziemlich gefährlich ..."

Das aber wird vom instinktiven Unbewussten der Frau als Beta erkannt. Oft braucht eine Frau nur einen kleinen Köder auszulegen, um Männer wie Flöhe springen zu lassen. Hier ein Beispiel mit einem Anfänger.

Sie: „Ich mag Männer, die sich gut anzuziehen wissen. Gute Kleidung ist etwas sehr wichtiges für mich."

Er: „Genau, ich war erst gestern zum Shoppen und hab mir zwei coole Hemden und neue Jeans gekauft. Ich wollte sie eigentlich schon heute anziehen, aber die sind noch in der Wäsche. Ich finde Kleidung auch sehr wichtig."

Er beginnt, sich zu rechtfertigen und schämt sich vielleicht sogar für sein Aussehen. Nachfolgend ein erfahrener Verführer in derselben Situation.

Sie: „Ich mag Männer, die sich gut anzuziehen wissen. Gute Kleidung ist etwas sehr wichtiges für mich."

Er: *(mustert sie)* „Und bei Frauen ist ein nettes Outfit überflüssig? *(lässt den Zeigefinger kreisen)* Dreh dich mal um, und lass mich dein Oberteil von hinten sehen."

Lass sie selbst rausfinden, wie das zu verstehen ist. Du zeigst ihr jedenfalls, dass du nicht den Deppen für sie machst. Ihr sexuelles Interesse an dir wird steigen.

Push/Pull lässt sich auch ganz anders spielen. Etwa, indem du ihr Aufmerksamkeit schenkst, sie ihr entziehst und sie ihr wieder schenkst.

f) Freeze Out

Übersetzen wir diesen oft gebrauchten Begriff aus der Verführungskunst mal mit *Versauern lassen.* Was hat es genau damit auf sich? Alle anderen hier vorgestellten Werkzeuge des Verführers sind wichtig und hilfreich, für die Verführung einer völlig Fremden ebenso wie für die Aufrechterhaltung einer Langzeitbeziehung. Doch sie haben einen Aspekt gemeinsam, der ungemein kontraproduktiv wirken kann: Sie erfordern es, dass der Verführer Energie in die Frau investiert und ihr seine Zeit opfert. Wenn du die Zuwendung für eine Frau übertreibst, wird ihr instinktives Unbewusstes das so interpretieren: *Sicher begehrt er mich, er gibt sich ja ständig mit mir ab. Er scheint nichts Besseres*

zu tun zu haben, als mir sieben Tage die Woche den Hof zu machen. Hat er denn nichts anderes zu tun?

Kein Verführer möchte in dieser Lage sein! Vergiss nicht, dass Frauen darauf programmiert sind, ihren Männern nur soviel Zeit und Energie zu opfern, wie es nötig ist, um sie in einer stabilen Umlaufbahn zu halten. Wenn eine Frau erkennt, dass sie mit einem Mann nicht einmal schlafen muss, um ihn bei Laune zu halten, wird sie das auch nicht tun! Männer, die in ihren Absichten berechenbar werden und sich auf eine einzige Frau konzentrieren, büßen an Anziehungskraft ein. **Deshalb solltest du einer Frau, die sich deiner zu sicher ist, Zuwendung, Aufmerksamkeit und Energie entziehen und sie anderen Menschen oder Tätigkeiten zukommen lassen.**

Das Mädchen in den heißen Hot Pants, das du eben in deiner Stammbar angesprochen hast, dreht sich von dir weg und sagt: „Du willst mich doch nur verführen"? Antworte ihr: „Dich oder den Kellner, da bin ich noch nicht ganz sicher!", und beginne einen Flirt mit dem Mädchen genau neben ihr, ohne dein ursprüngliches Ziel weiter zu beachten. Deine Partnerin lässt schon zum zweiten Mal eine Verabredung platzen? Melde dich nicht mehr bei ihr, und zwar konsequent. Widme deine Zeit deinen Pflichten, deinen Träumen und anderen Mädchen, bis sie die Beziehung mit dir wieder zu schätzen gelernt hat. In Zukunft schaffe dir Räume, die nicht ihrer Kontrolle unterliegen. Sei beschäftigt. Verfolge deine Ziele. Gib dich vage, was deine Pläne angeht; sei es der heutige Abend oder die Frage, wo du die nächsten Jahre lang wohnen möchtest. Halte sie auf den Zehenspitzen! **Frauen sind unbewusst dazu gezwungen, Energie in Männer zu investieren, die sie zu verlieren drohen.**

Ein Freeze Out ist nicht die Rache für schlechte Behandlung oder respektloses Verhalten durch die Frau. Du darfst ihn niemals als Strafe betrachten. Ein Freeze Out bedeutet bloß, dass du etwas Besseres oder Interessanteres oder Angenehmeres oder Wichtigeres zu tun hast. Tu nicht nur so, als ob. Ein Freeze Out *ist* die Beschäftigung mit etwas Besserem, Interessanterem, Angenehmerem, Wichtigerem! Und er ist erst dann beendet, wenn die Frau ernsthaft Energie in dich investiert, um dich „zurückzubekommen". Sei gewarnt! Frauen verstehen es, dich in Versuchung zu führen, deinen Freeze Out vorzeitig abzubrechen. Vor allem aber wird dich dein eigenes Begehren in Versuchung führen. Gib nicht nach und behalte deinen Frame!

Frauen wenden Freeze Outs auf meisterhafte Weise an, um Männer zu betaisieren und abhängig zu machen *(Ködern und Warten).* Es entsteht eine Situation, in der der Mann nichts tun oder sagen kann, um seine Position zu verbessern. Er muss der Frau seine Person selbst entziehen. Man kann Freeze Outs durch den Verführer also auch als die geeignete Antwort auf *Ködern*

und Warten begreifen. Die Machtspielchen, die sich bei Anfängern daraus entwickeln, sind so häufig, dass sie selbst der Volksmund unter „Wer ruft zuerst an?" und ähnlichen Wendungen kennt. Der Verführer aber kämpft nicht um Macht, wenn er einer Frau die eigene Person entzieht. Er hat nur gerade etwas Aufregenderes vor ...

Du musst Freeze Outs nicht ausschließlich als Reaktion verwenden. Beschäftigt zu sein und wenig Zeit zu haben, ist auch ohne zusätzliche Faktoren ein probates Mittel, um Frauen für dich zu interessieren. **Haushalte mit deiner Aufmerksamkeit! Gib sie nur Frauen, die sie sich verdient haben!**

g) Rapport

Rapport zwischen dem Verführer und seinem Mädchen bezeichnet eine tiefe emotionale und persönliche Verbindung, die üblicherweise durch ein gefühlsbetontes Gespräch zustande kommt. Beide widmen einander die volle Aufmerksamkeit, gleichen Körpersprache, Stimmlage und Lautstärke an und fühlen sich wohl.

Rapport ist ein heikles Thema in der Verführungskunst. Und zwar deshalb, weil Rapport mit vielen Frauen ein absolutes Muss auf dem Weg zum Sex ist, mit anderen aber nicht nur überflüssig, sondern im Gegenteil ausgesprochen kontraproduktiv wirkt. Ein Anfänger in Sachen Verführung möge daher bitte nach folgender Faustregel verfahren: **Rapport ist die Belohnung für Frauen, die auf dein Alpha-Verhalten positiv reagieren, Interesse für dich zeigen und dir Aufmerksamkeit widmen. Wenn die Frau Rapport abblockt oder darüber ihre Aufmerksamkeit für dich nachlässt, stelle deine Versuche ein und forciere stattdessen C&F, Kino, etc.**

Bei vielen HSE-Frauen, besonders bei den schüchternen und etwas ängstlichen Typen unter ihnen, ist Rapport zwangsläufiger Bestandteil der Verführung. LSE-Frauen hingegen reagieren auf Rapport meist negativ. Kein Wunder, denn er bedeutet Wertschätzung und Anerkennung, womit LSE-Frauen nicht angemessen umgehen können. Unter allen Umständen aber gilt: Ohne Alpha-Verhalten ist Rapport nur der lächerliche Versuch, sich einer Frau als männliche beste Freundin anzudienen. Vermeide das unter allen Umständen, es wird ihren sexuellen Instinkt für dich zuverlässig abtöten. In Beziehungen ist es dasselbe. Wenn sich deine Partnerin deines Rapports zu sicher ist und sie keine Wertschätzung mehr dafür aufbringen kann, brich ihn ab und arbeite mit Freeze Outs, Social Proof und den anderen Werkzeugen des Verführers.

Idealerweise geht Rapport von der Frau selbst als Reaktion auf dein Alpha-Verhalten aus. Typisch etwa ist es, wenn sie anfängt, dir persönliche Fragen

zu stellen, die dazu dienen, dich besser einschätzen zu können. („Wie alt bist du?", usw.) Das kann bedeuten, dass sie dich attraktiv findet, jedoch auf der Suche nach mehr Sicherheit und Stabilität ist. Hier zeigt sich erneut der schizophrene Konflikt der Frau, sich dem dominantesten Mann hingeben zu wollen, ihn jedoch gleichzeitig kontrollieren zu müssen. Wie weit du ihr entgegenkommen musst, lässt sich nicht letztgültig sagen. Sorge dafür, dass sie sich mit dir entspannen kann, aber übertreibe es nicht, sonst schwindet ihr Interesse. Du wirst deshalb deinen Rapport immer wieder mit etwas C&F würzen wollen, um sie bei Laune zu halten. Auch die simultane Anwendung von Kino ist sehr hilfreich.

Sei gewarnt vor manchen LD-Typen! Mit ihnen bekommst du das Gefühl, dass dein C&F wirkungslos ist und dich nur Rapport voranbringt. Tatsächlich aber kommst du mit ihnen nirgendwo hin außer in deine eigene private Hölle. Der Grund: Diese Frauen vermeiden männlich-dominantes Verhalten aus Angst, Scham, oder Schuld hinsichtlich Sexualität, siehe etwa das Fallbeispiel für den Märtyrer-Typ in Kapitel 6c.

Um mit einer Frau Rapport herzustellen, musst du ihre Gefühle erreichen (siehe Kapitel 4b). Frauen reagieren besonders auf stark positiv besetzte Wörter wie „Freiheit", „Stabilität", „Wärme" oder „Geborgenheit". Mach von ihnen Gebrauch, erzähl ihr von deinen Gefühlen, frag sie nach ihren und hör ihr auch zu! Entspann dich und denk mal für ein paar Sekunden nicht an ihre Töpfe. Wähle Themen, über die du redest, wenn du nach einem heißen Fick mit der Braut deiner Wahl friedlich Arm in Arm mit ihr auf deinem Sofa rumlümmelst. Widersprich ihr nicht, sondern such den Konsens. Finde Gemeinsamkeiten.

> Ich besuche mit einer neuen Flamme meine Lieblingsburgruine in Oberösterreich, um dort ein entspanntes Picknick zu machen. Am Vortag hatten wir einander bereits geküsst, aber was nützt das schon? Bei jedem Treffen musst du eine Frau von neuem verführen.
>
> Sie ist einundzwanzig, hat lange dunkelbraune Haare, ein Gesicht und einen Körper zum Verlieben, verfügt über ein freundliches und einfühlsames Wesen und steckt an diesem Tag in Jeans und einem bunten Rollkragenpullover, dessen Kragen sie als Kapuze benutzt. Ich necke sie, weil sie nicht fähig ist die Straßenkarte zu lesen, und vergleiche sie mit einem defekten Navigationssystem. Endlich angekommen führe ich sie durch die Anlage. Ihre Körpersprache und ihre Reaktionen auf mein neckisches Benehmen verraten mir, dass sie sich von mir angezogen fühlt. Sie lacht, wendet mir den ganzen Körper zu, sieht mir in die Augen und senkt dann den Blick. Auf der Aussichtsplattform schließlich genießen wir den Fernblick auf das Donautal, nehmen auf unserer Liegedecke Platz und dezimieren unsere Vorräte. Ich sage: „Ich liebe es, hier oben zu sein. Dieser Turm ist sieben Jahrhunderte alt. Wo wir stehen, haben damals die Herren dieser Burg

gestanden und genau das gesehen, was wir jetzt sehen. Den Fluss, den Hügel, den Wald und das Land dahinter, bis an den Horizont. Stell dir vor, was das für ein stolzes Gefühl sein muss: Von hier runter zu schauen und zu wissen, dass alles, was man erkennen kann, dem eigenen Geschick anvertraut ist. Uns gehören zwar keine Burgen und Flüsse mehr, aber dafür unser Leben, und das sollten wir genauso umsichtig verwalten. Daran werde ich hier oben erinnert. Wo liegen deine Lieblingsplätze?"

Ich lasse sie von den Orten erzählen, an denen sie sich gerne aufhält und lasse sie beschreiben, warum sie sich dort wohl fühlt. Wir kommen zum Thema Reisen und ich erzähle ihr eine lustige Geschichte aus meinem letzten Urlaub. Zwischendurch sage ich: „Komm her und lehn dich an, dann kannst du den Ausblick besser genießen." Sie tut es und benutzt meine angewinkelten Beine als Rückenlehne. Während wir weiter reden, berühre ich ihre Schultern, ihren Hals und ihre langen Haare. Ich frage sie: „Magst du das?" Sie sagt nichts. Ich lasse sie zwischen meinen Beinen hindurch etwas seitlich an meinen Oberkörper rutschen, nehme sie sanft am Kinn, sehe ihr einen Moment lang in die Augen und küsse sie. Der Beginn eines unvergesslichen Sommertags.

So einen beknackten schwulen Mist würdest du im Traum nicht verzapfen? Das war noch ein ziemlich harmloses Beispiel, mein Freund! Im Umgang mit Frauen gewöhnst du dich besser dran, es ist wirkungsvoller als du denkst.

Übrigens solltest du im Rapport vollständig auf problematische Themen verzichten. Es wirkt nicht gerade anziehend, wenn du erzählst, wie schrecklich deine Kindheit war oder wo du die Leiche deiner Schwägerin vergraben hast. Schicksalsschläge, Alltagssorgen, Geschlechtskrankheiten und Vergleichbares sind tabu! Genauso deplaziert sind Fragen nach ihrem Wohnort oder ihrem Alter. Du meine Güte, wen interessiert das? Es betont nur die Distanz zwischen euch, wenn du so etwas fragst. Überhaupt solltest du sie nicht mit Fragen löchern. Und große Gefühle hin oder her - bierernstes Gefasel ist auf Dauer auch unangebracht. Streu hin und wieder ein paar Zoten ein! Auch beim Rapport gilt: Nimm einfach an, dass ihr euch schon seit Ewigkeiten kennt und verhalte dich auch so. Hervorragend geeignet für Rapport sind kleine Spiele, die Vorstellungskraft und Kreativität verlangen. Im Internet findest du in den einschlägigen Foren zum Thema PickUp&Seduction (die wichtigsten Adressen nenne ich am Ende des Buches) jede Menge guter Vorschläge für kleine Spielchen mit deinen Frauen. Hier ein selbst erfundenes Spiel, das ich gern verwende, weil es mit dem richtigen Partner sehr witzig und interessant sein kann.

Das Spiel heißt „Du und ich gegen den Rest der Welt, aber vor allem gegen den Haarigen Wilfried". Ein etwas komplizierter Titel, zugegeben! Aber es muss ja auch nicht um den Titel des Spiels des Jahres konkurrieren, nicht wahr? Sie wird wissen wollen, wer der Haarige Wilfried ist. Frag sie, ob sie schon einmal etwas verloren hat, das ihr wirklich wichtig war. Mit ziemlicher

Sicherheit wird sie das bejahen. Tja, das war der Haarige Wilfried! Dieser Kobold, der normalerweise als schlecht gelaunter, dicht behaarter junger Mann auftritt, hat es sich zur Hauptaufgabe gemacht, Menschen tierisch auf den Sack zu gehen.

Ihr spielt nun gemeinsam gegen den Haarigen Wilfried. Wenn ihr gewinnt, dürft ihr euch eine Kleinigkeit wünschen und der Haarige Wilfried muss euch den Wunsch erfüllen. (Besonders eklig findet er es übrigens, bei jungen Damen Körperpflege betreiben zu müssen. Abschrubben in der Badewanne oder eine komplette Pediküre sind also heiße Tipps, wenn ihr ihm richtig eins auswischen wollt.) Verliert ihr, darf der Haarige Wilfried irgendwo im brasilianischen Urwald eine Wühlmaus erschrecken. Es steht also viel auf dem Spiel!

Los geht's. Du nimmst fünf Streichhölzer und legst sie zwischen euch. Nun erzählt ihr euch abwechselnd kleine Geschichten und der jeweils andere muss am Ende erraten, ob ihr sie erfunden habt, oder die Story tatsächlich stattgefunden hat. Rät er richtig, gehört ein Streichholz euch, rät er falsch, geht es an den Haarigen Wilfried. Achtung! Ihr müsst euch Mühe geben, den jeweils anderen aufs Glatteis zu führen, sonst gibt's sofort eine brasilianische Tragödie mit Mama Wühlmaus in der Hauptrolle!

Wer am Ende mehr Streichhölzer hat, gewinnt. Wenn du und dein Mädchen gewinnen, müsst ihr sämtliche Streichhölzer verbrennen und ein bisschen was vom Rauch einatmen, damit eure Wünsche in Erfüllung gehen. Trägt der Haarige Wilfried den Sieg davon, ist eine Schweigesekunde angebracht, ehe ihr euch erneut mit ihm messen dürft.

Natürlich kannst du dir schon vorher ein paar lustige Geschichten überlegen, um ein bisschen Pep in die Sache zu bringen.
(„Meine Freundin Anna war mal auf einer Hausparty und hat sich dort von einem feurigen Italo-Deutschen verführen lassen. Die zwei ziehen sich also in ein Schlafzimmer im ersten Stock zurück und dort geht es auch gleich richtig zur Sache. Er zieht ihr das Shirt aus, legt sich auf sie und küsst sie leidenschaftlich. Doch plötzlich verhakt sich seine Gürtelschnalle in ihr Bauchnabelpiercing! Ihm fällt das gar nicht auf, aber für Anna ist das klarerweise alles andere als angenehm. In höchster Not ruft sie: ‚Du hängst!!' Er hält für einen Augenblick inne, sieht ihr tief in die Augen und flötet: ‚Du Stute ...!'")

Gib der Sache einen improvisierten Charakter! Mit „Du und ich gegen HW" könnt ihr gemeinsam gegen einen Dritten spielen, ohne dass ein solcher überhaupt anwesend ist. (Es sei denn, du glaubst an den Haarigen Wilfried, was ich dir keinesfalls übel nehme. Der Typ ist gefährlich. Hast du schon einmal etwas verloren, das dir wirklich wichtig war? Rat mal, wer das einkassiert hat! Genau ...)

h) Geschichtenerzählen

Geschichten sind mächtig! Menschen genießen es, an den Erlebnissen anderer teilhaben zu können, ohne selbst etwas tun (oder fürchten) zu

müssen. Geschichten sind deshalb ein gutes Mittel, um bestimmte Inhalte versteckt zu transportieren. Der Verführer wird Geschichtenerzählen vor allem verwenden, um sich Social Proof zu verschaffen, seinen Wert zu erhöhen und seine Partnerin bzw. die zu Verführende mit anderen Frauen in Konkurrenz zu bringen, ohne dass seine Absicht dabei deutlich wird. Lass in deinen Stories interessante Menschen vorkommen und lass sie interessante Dinge tun. Benutze eine gefühlsbetonte Sprache und erzähle reichhaltig und detailliert! Hier ein Beispiel für eine Geschichte, die versteckt den Wert des Verführers gegenüber seiner Partnerin erhöht.

Du kommst abends nach Hause und bist bester Laune: „Schatz, du wirst nicht glauben, was ich heute erlebt habe! *(du schlägst dir mit der flachen Hand auf die Brust)* Kleines, ich bin verliebt! Bin mit Markus noch auf einen schnellen Kaffee, du weißt ja, seine Sorgen wegen Kathrin, dieser arme Tropf. Aber was glaubst du, wer mir über den Weg läuft, als ich gerade das Cafe verlasse? Martina, eine alte Schulfreundin, die ich seit Jahren nicht gesehen habe! Aber ich hätte sie niemals wieder erkannt, wenn sie mich nicht angesprochen hätte. Damals war sie ein ziemliches Walross, wenn du verstehst, was ich meine. Als sie mir bei meinem ersten Tanzkurs auf die Füße gestiegen ist, musste ich ambulant behandelt werden! Aber *(Kopfschütteln)...* wie die jetzt aussieht... man sollte es nicht für möglich halten. Groß gewachsen, aufrechter Gang, schlank und rank wie eine junge Weidengerte. Und dann erzählt sie mir, sie wäre jetzt Staatsmeisterin im Taekwondo! Schon erstaunlich, wie sich manche Leute ändern können. Na, wir quatschen ein bisschen, und am Ende will sie, dass ich mir noch ihr neues Auto ansehe ... Schätzchen, wie gesagt, ich bin verliebt! Klare Linienführung, nette Schnauze, Heck zum Verlieben! *(du beschreibst ausführlich und emotional, was dir an dem Auto gefällt)* Ich war hin und weg. Übrigens hat mir Martina geraten, selbst mit Taekwondo anzufangen. Was denkst du, ein bisschen Fitness würde mir nicht schaden, oder?"

Wenn du in deiner Beziehung bereits stark betaisiert bist, ist die Chance hoch, dass deine Partnerin auf solche Geschichten sofort mit Manipulationsversuchen antwortet. Sie könnte zum Beispiel die Beleidigte spielen und versuchen, dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Wenn du an dieser Stelle deinen Frame verlierst, war alles umsonst. Also reiß dich zusammen, gib ihr einen Klaps auf den Po und sag überrascht lachend: „Bist du jetzt etwa beleidigt? Och, ist das süß! Aber ich würde dich doch niemals gegen ein Auto eintauschen, Liebste. *(du grinst)* Na, wenigstens nicht gegen eins, das ich mir ohnehin leisten kann. *(wechselt zu geschäftigem Tonfall)* Schätzchen, ich muss noch kurz etwas besorgen gehen. Bis später." Dann geh und sag ihr nicht, wohin. *(„Wenn du immer wissen willst, wo ich bin, musst du mir eins dieser Funkbänder schenken, mit denen Eltern ihre verzogenen Gören überwachen. Auf Wiedersehen!")* Mach dich schon mal auf einen massiven Gegenschlag gefasst, falls du tatsächlich bereits stark unter ihrer Kontrolle stehst. Viele hochmanipulative Persönlichkeitstypen werden

dich sogar lieber verlieren als ihre Macht über dich aufzugeben, wenn sie fühlen, dass ihnen die Sache entgleitet.

Gefinkelt, was? Dein „Ich bin verliebt!" sichert dir ihre Aufmerksamkeit, das kannst du mir glauben. Dann führst du die Schulkameradin von damals ein und bei deiner Partnerin schrillen alle Alarmglocken. Dass du ja tatsächlich bloß das Auto gemeint hast, ist völlig nebensächlich. Die Story dient dem Zweck, das Bild eines begehrten Mannes ins Gehirn deiner Partnerin zu bekommen. Klar ist das Manipulation. Aber vielleicht interessiert es dich zu hören, dass Frauen ständig die Taktik des Geschichtenerzählens nutzen, um ihre Partner mit anderen Männern in Konkurrenz zu bringen, und in aller Regel tun sie das auf überaus kunstvolle Weise. Nichts zeigt einer Frau schneller, ob sich ihr Partner vor Konkurrenz fürchtet! Ein Alpha wird sich ihre Geschichte von dem geheimnisvollen Typen, der sie in der U-Bahn angesprochen hat, in Ruhe anhören und sagen: „Gefällt er dir? Denkst du, er würde mir gefallen? Weißt du was - warum lädst du ihn nicht einmal zum Essen ein? Ganz unverbindlich natürlich ... (schmutziges Lachen)"

Beachte, dass das Beispiel mit Martina und dem Auto schon beinahe übertrieben deutlich wird. In den meisten Fällen reichen weitaus subtilere und undeutlichere Hinweise darauf, dass du mit anderen Frauen in Kontakt stehst. Frauen sind derart sensibel gegenüber solchen Dingen, dass du oft nicht einmal eine fremde Frau *erwähnen* musst, um ihren Verdacht zu schüren.

Eine Frau mit intakter Sexualität wird auf solche Geschichten jedenfalls reagieren, indem sie mehr Energie in die Partnerschaft investiert. Mehr Spaß, mehr Leidenschaft und mehr Sex für euch beide! Hier noch ein simples Beispiel für Geschichtenerzählen während einer Verführung.

Im Park vor Schönbrunn mit einer quirligen kleinen Rothaarigen. Ich habe sie erst vor einigen Minuten angesprochen und nach etwas Small Talk und anschließendem C&F zu einem Spaziergang eingeladen. *(„Komm, drehen wir eine Runde, ich muss mich ein bisschen bewegen.")* Wir watscheln also nebeneinander durch die Alleen.

Ich zeige auf einen Mann und sage: „Gefällt dir der? Der sieht doch toll aus. *(sie schüttelt den Kopf)* Nein? Welchen Typ Mann magst du?"

Sie stellt die Gegenfrage: „Welchen Typ Frau magst du denn?"

Ich: *(neckisch)* „Haben dir deine Eltern nicht beigebracht, dass man zuerst auf Fragen antwortet, bevor man selbst welche stellt?"
Ich lasse mich aber mit einem Stück Schokolade bestechen, zuerst Antwort zu geben: „Ich mag Frauen, mit denen man etwas erleben kann, die mich fordern und die wissen, wie man einen Mann überrascht. Vor drei Jahren versuchten zwei Freundinnen, mich zu einem Städtetrip nach Prag zu überreden. Ich hatte an dem betreffenden Wochenende aber keine Zeit, da ich noch eine Arbeit fertig stellen musste. Deshalb sagte ich: ‚Tut mir

leid, das geht nicht. Ohne den Text noch einmal zu überarbeiten ist es wahrscheinlicher, dass ich ein vierblättriges Kleeblatt finde, als dass ich damit bei der Beurteilung durchkomme.' Am nächsten Tag trafen wir uns erneut und eine der beiden überreichte mir strahlend ein Kleeblatt - vierblättrig! Sie meinte: Jetzt kannst du dir ja *wünschen,* dass du durchkommst.' Wie sich herausstellte, hatte sie am Nachmittag fast eine Stunde lang nach dem Ding gesucht. Natürlich kam ich mit nach Prag. Hast du je auf der Karlsbrücke gestanden und auf die Moldau hinab gesehen?"

In ihrem Kopf setzt sich die Überzeugung fest, dass ich ein Mann bin, der von anderen Frauen begehrt wird. Punkt für mich. Ach ja. Falls du moralische Bedenken haben solltest, armen unschuldigen Mädchen abenteuerliche Lügen zu erzählen ... dann lass sie fallen. (Die Bedenken, nicht die Mädchen.) Oder beginne ein Leben zu führen, das abenteuerlich genug ist, um nicht mehr lügen zu müssen.

Zu den Werkzeugen des Verführers müsste man gleichberechtigt viele Eigenschaften des Alpha-Mannes zählen. Etwa Gelassenheit, Unerschütterlichkeit, die Fähigkeit zur Entspannung in Gesellschaft oder die freundliche und kommunikative Eigenart des Gruppenführers. Eine Verführung ist kein C&F-Feuerwerk von vorne bis hinten. Übertreib es nicht! Du musst nicht immer das letzte Wort haben, du musst nicht immer witzig sein. Lehn dich zurück und genieß den Augenblick.

Kapitel 8

Ein Schritt-für-Schritt-Modell der Verführung

Anhand einer gelungenen Verführung aus dem Jahr 2003 möchte ich in diesem Kapitel ein Schritt-für-Schritt-Modell vorstellen, an dem du dich orientieren kannst, wenn du draußen im „Feld", wie die PUAs das nennen, deine ersten Versuche startest. Keineswegs musst du dich sklavisch an dieses Modell halten! Die anderen Praxisbeispiele in meinem Buch zeigen dir, auf wie viele unterschiedliche Arten du mit einer Frau in Kontakt (und ins Bett) kommen kannst. Doch besonders für den Anfänger ist es gut, einen Plan im Kopf zu haben, um Sackgassen zu vermeiden. Ich möchte eine Verführung deshalb in folgende sieben Phasen unterteilen.

Phase 1: Vorbereitungen. Mach das Beste aus deinem Aussehen, achte auf deine Kleidung und bring dich in Stimmung.

Phase 2: Erster Kontakt. Wappne dich mit dem Selbstverständnis des Alpha-Mannes und sprich sie an.

Phase 3: Small Talk. Gib ihr Zeit, sich mit der Situation zurechtzufinden, einem völlig Fremden gegenüber zu stehen.

Phase 4: Anziehung und Rapport. Wende die Werkzeuge des Verführers an, um sie für dich zu interessieren.

Phase 5: Close. Hol dir ihre Telefonnummer und verabschiede dich. Wenn du sie später erneut triffst, musst du noch einmal von vorne beginnen. Wann immer es möglich ist, ersetze daher Phase 5 durch Phase 6 und 7.

Phase 6: Isolation. Trenne sie von Freunden und Bekannten, setze die Verführung fort und küsse sie.

Phase 7: Sex. Nimm sie mit an einen geeigneten Ort, setze die Verführung fort und schlaf mit ihr.

Vergiss nicht, dass das emotionale Gedächtnis einer Frau beschränkt ist! Bei jeder Begegnung mit einer Frau musst du den Prozess der Verführung von vorne beginnen. (Das gilt mit kleinen Einschränkungen übrigens auch für deine Partnerinnen in Langzeitbeziehungen!) Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass sie sich am Tag nach eurer abendlichen Knutschorgie in deinem Lieblingsclub noch immer zu dir hingezogen fühlt! Du wirst erst von neuem ihre Emotionen für dich wecken müssen.

Noch eine wichtige Regel vorweg: Lass dir nicht zu lange Zeit! Eine Verführung ist keine Sache von Wochen oder Monaten. Durchlaufe die Phasen einer Verführung, durchschleiche sie nicht! Gerade wenn du ein Anfänger bist, wird dir dein instinktives Unbewusstes unendlich viele Gründe eingeben, die dein Vorankommen verzögern, hemmen und verhindern. Ruh

dich nicht auf kleinen Erfolgen aus, sondern marschiere konsequent weiter auf deinem Weg. Erwarte nicht, dass sie es für dich tut! Als Faustregel gilt: **Sex innerhalb der ersten vier Begegnungen mit ihr.** Dein Mädchen blockt ab? Lächle und eskaliere weiter! Dein Ziel als Anfänger ist es, zumindest ein entschiedenes „Nein!" von ihr zu bekommen. Falls das passiert, kannst du stolz auf dich sein. Du hast dich selbst überwunden, den Kampf mit dem inneren Schweinehund für dich entschieden, wertvolle Erfahrungen gesammelt und kannst deine sich stetig erweiternden Fähigkeiten an der nächsten von den rund fünfhunderttausend Kandidatinnen in deiner näheren Umgebung erproben. Schau nicht zurück! In Zukunft wirst du immer früher und besser einschätzen können, ob eine Verführung Erfolg verspricht oder nicht. Du wirst anhand der nonverbalen Signale der Frau abschätzen können, ob sie sich von dir angezogen fühlt. Achte darauf, was ihr Körper dir mitteilt! Frauen, mit denen du nicht schlafen kannst, kannst du zu guten Freundinnen machen und damit neue Bekanntenkreise erschließen. Nimm dir mal ihre Freundinnen vor ...

Und ein letzter Merksatz: **Solange du mit einer Frau nicht schläfst, darfst du an eine Beziehung mit ihr nicht einmal denken.** Beziehungen basieren immer auf sexueller Anziehung, also kümmere dich zunächst einmal darum! Beim Hausbau fängst du ja auch nicht beim Dachstuhl an. Alles klar? Dann kann's ja losgehen.

Phase 1: Vorbereitungen

Eine gelungene Verführung beginnt nicht mit dem ersten gesprochenen Wort zwischen dir und deinem Mädchen. Schon im Vorfeld kannst du einiges tun, um deine Chancen zu erhöhen. Die Richtlinie lautet: **Mach das Beste aus deinem Aussehen, kleide dich gut und sorge dafür, dass du dich wohl fühlst.** Nach wie vor gilt, dass dein Aussehen bei der Verführung einer Frau höchstens eine Nebenrolle spielt. Ganz und gar nicht nebensächlich aber ist es, was du aus deinem Äußeren machst.

Sieh mal in den Spiegel. Alles ok? Ich wette, du könntest eine neue Frisur gebrauchen. Vielleicht versuchst du's mal mit einem Bart? Oder entfernst das krause Gewucher, das du dafür hältst? Und wie sieht es mit dem Rest deines Körpers aus? Versteh mich nicht falsch, dieses Kapitel schreibt ein Mann, der bei 1,80 Körpergröße fast neunzig Kilo auf die Waage bringt und von Muskeln nur aus dem Biologieunterricht in der Mittelschule weiß. Streich die Vorstellung aus deinem Kopf, dass man bei Frauen nur dann Erfolg haben kann, wenn man aussieht wie mit dem Kompressor aufgepumpt. Aber ein bisschen Fitness schadet nie! Hab ich gehört. Von einem Bekannten. Der jetzt tot ist. Ach, lassen wir dieses Thema. Eine Sache noch: Weniger sprayen, mehr duschen.

Fang an, auf deine Kleidung zu achten! Falls noch immer deine Mami die T-Shirts für dich kauft, ist jetzt der Zeitpunkt, das zu ändern. Lass es von nun an deine Schwester tun! Scherz beiseite ... Moment, warum eigentlich nicht? Schnapp dir dein Schwesterlein, deine Cousine oder sonst eine junge und willige Frauensperson, lade sie zum Shoppen ein, geh einen Nachmittag ins Kaufhaus (nimm zuvor gegebenenfalls eine Beruhigungstablette) und probiere aus, was dir gefällt und worin du dich wohl fühlst. Hol dir den Rat deiner weiblichen Begleitung! Scheue dich nicht, auch extravagante Klamotten zu testen und ein bisschen Geld auszugeben. Trage auch mal Sachen, die aus der Mode sind oder mit denen du wirklich auffällst. In Verbindung mit entspannter Körpersprache ist das ein sehr selbstbewusstes Signal an deine Umwelt. Schon einmal einen Hut getragen? Nein? Versuch es.

Zu guter Letzt: Bring dich in Stimmung, bevor du Frauen ansprichst. Du weißt selbst, wie das am besten geht. Was macht dir denn gute Laune? Eine Runde um den Block mit deinem Köter, eine Partie Squash, das Ergebnis der Kongresswahlen in den USA? Was auch immer es ist, nutze es! Ruf einen witzigen Bekannten an und quatsch eine Runde! Hör deine Lieblingsmusik, ob Bob Dylan, die Edgar Broughton Band oder Sonny and Cher! Ok, streich Sonny and Cher.

Vergiss niemals, wie wichtig es ist, dass du Energie, Zuversicht und Selbstvertrauen ausstrahlst, wenn du mit Frauen in Kontakt trittst. Du hast bestimmt schon selbst beobachten können, dass deine gute Laune sich auf dein Umfeld überträgt. Dies gilt besonders für Frauen, denn deren Kunst ist es seit je her gewesen, die emotionalen Zustände ihrer Mitmenschen früh einschätzen und sich ihnen angleichen zu können. Geh nicht auf Aufreiß-Tour, wenn du dich gerade mies fühlst, sonst fühlst du dich garantiert auch hinterher so - zusammen mit den Mädels, die du angesprochen hast.

Phase 2: Erster Kontakt

Wo Frauen ansprechen? Grundsätzlich überall dort, wo dir ein Mädchen gefällt! In Supermärkten und U-Bahn-Stationen, im Fitness Center und in Boutiquen, in Restaurants und auf offener Straße, in Bars, Clubs und auf privaten Parties. Es gibt keine falschen Orte, nur solche, die für Beginner mehr oder weniger geeignet sind. Für den Anfang hältst du dich am besten an Orte, wo Menschen Zeit haben und nicht unter Stress stehen. Das gilt zum Beispiel für Spazier- und Müßiggängerinnen in Parks, sonnenbadende Nixen in Freibädern, Zugreisende (besonders der Österreichischen Bundesbahnen, die für lange Wartezeiten garantieren) oder Beamtinnen an ihren Arbeitsplätzen. Nutze auch Gelegenheiten und Situationen, die Frauen auf seltsame Art und Weise von der Verantwortung für ihre Handlungen zu entbinden scheinen:

Große Parties mit vielen fremden Leuten. Silvesterabende. Hochzeiten und Ballnächte. Ausgehen am Urlaubsort. Strandbars bei Nacht. Solche hochemotionalen Umgebungen bringen Frauen in Stimmung! Halte Ausschau nach Mädels mit extravagantem Schmuck und gewagter Kleidung. Halte Ausschau nach allein herumstehenden Frauen. Je sexhungriger eine Frau ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich von ihrer Gruppe separiert. Selbstverständlich ist auch die enthemmende Wirkung des Alkohols ein Faktor. Mit betrunkenen Mädchen kannst du's extrem direkt angehen. Du kannst mit viel Energie und dreistem Kino einsteigen, unverschämt über Sex mit ihnen reden und schmutzige Witze machen.

Aber womit im Normalfall die Konversation eröffnen? Ach, es gibt so viele Möglichkeiten, mit einer Frau ins Gespräch zu kommen und so wenige Jahre im Leben eines Mannes, um sie auszuprobieren! Hier ein paar einfach zu merkende Richtlinien. **Gib dich selbstbewusst, entspannt und gutgelaunt, kurz gesagt, zeige die Merkmale des Alpha-Mannes.** Es ist das Normalste auf der Welt für dich, fremde Frauen anzusprechen. **Lass nicht zu, dass sie dich dabei beobachten kann, wie du zögerst.** Sobald sie dich bemerkt, hast du höchstens ein paar Sekunden, bevor dein Abwarten unattraktiv wirkt. Außerdem wird mit jedem Moment, den du abwartest, deine Angst vor einer Annäherung steigen. **Eröffne das Gespräch situationsbezogen.** Nimm auf deine Umwelt Bezug! Es schüttet wie aus Kübeln, der Wind bläst wie verrückt und ihr Schirm klappt nach außen? Lach sie an und sag: „Schöner Schirm. Aber gehören die nicht normalerweise (vage Geste) andersrum ...?" Hab keine Angst davor, gleich mit einem kleinen Witz einzusteigen. Bei völlig fremden Frauen solltest du es aber zu Beginn nicht übertreiben. **Schleich dich nicht an wie ein Jäger auf der Pirsch.** Wenn du dich ihr überraschend von hinten näherst, wird sie eher erschrecken als sich zu dir hingezogen fühlen! **Haushalte mit deiner Aufmerksamkeit.** Schenk ihr nicht sofort deine volle Zuwendung, weder geistig noch körpersprachlich. Gib dem Gesprächsbeginn einen freundlichen, aber etwas beiläufigen Charakter, und erhöhe deine Aufmerksamkeit erst als Belohnung für Freundlichkeit und offenes Gesprächsverhalten. Sie wird den Eindruck gewinnen, dass sie selbst am Zustandekommen der Konversation mitgewirkt hat und eure Bekanntschaft „einfach passiert" ist. Dennoch liegt es zunächst an dir, die Interaktion mit ihr in Gang zu halten!

Natürlich funktioniert das feine Spiel mit der Aufmerksamkeit vor allem in ruhigen Umgebungen. In Clubs und auf Parties gehst du besser direkt und mit viel positiver Energie an die Frau.

Bei deinen Versuchen wirst du an viele Frauen geraten, die psychische Probleme haben (siehe Kapitel 6) und dich von Beginn an mit aller Macht

betaisieren wollen. Eine mental gesunde Frau benutzt solche Shit Tests, um dich auf Alpha-Verhalten zu prüfen; andere Frauen aber werden niemals aufhören zu versuchen, dich mit überheblichem, respektlosem, nervigem oder beleidigendem Verhalten zu unterwerfen. In diesem Fall gehst du schlicht zur Nächsten. Es ist ja nicht so, dass es zu wenige Frauen auf der Welt gibt. Ach ja, falls du in einem Dorf oder einer Kleinstadt lebst ... zieh um.

Es spricht auch nichts dagegen, mit völlig konventionellen Sätzen einzusteigen. „Wann geht der Bus nach Soundso?", „Wie spät ist es?" oder „Ich möchte diesen Teppich nicht kaufen!" **Mach es dir zur Gewohnheit, schöne Frauen immer und überall sofort anzusprechen.** Vor allem in Clubs, Bars und auf privaten Feten kannst du es mit guter Körpersprache und möglichst viel Social Proof auch weitaus direkter angehen: „Hey, du gefällst mir. Wie heißt du?" Und vergiss niemals den wirksamsten und erfolgreichsten Aufreißspruch, seit es die Verführungskunst gibt: „Hi!"

Es ist nicht so sehr entscheidend, *was* du sagst, vielmehr *wie* du es tust. Der Gesamteindruck entscheidet! Achte auf eine entspannte, selbstbewusste Körpersprache, und zeig ihr, dass du Spaß an der Sache hast! Egal, was sie dir möglicherweise an den Kopf wirft, bleib bei deinem Frame.

Der erste Kontakt geht (hoffentlich) fließend in den Small Talk über. Du kannst dir ein oder zwei lockere Gesprächsthemen vorbereiten, wenn du fürchtest, dass du nach den ersten zwei Sätzen sprachlos vor ihr stehst. Für Anziehung und Rapport wirst du als Anfänger vielleicht ebenfalls die eine oder andere Routine auswendig lernen. Das ist in Ordnung. Ich rate dir aber, nicht allzu viel vorbereitetes Material zu verwenden. Du schulst so das unersetzliche Talent, bei Konversationen improvisieren zu können. Und nun das mit Abstand Wichtigste: **Lass dich von Misserfolgen nicht entmutigen! Jeder hat klein angefangen.** Mit jeder Annäherung steigt deine Erfahrung, und jeder Satz, den du mit einer Frau wechselst, macht dich sicherer und vielseitiger. Der Weg zum Verführer ist lang, aber wenn du dir den Schneid nicht abkaufen lässt, macht er unheimlich viel Spaß. Es ist immer wieder ein unendlich prickelnder Moment, wenn du zum ersten Mal mit einer fremden und wunderschönen Frau sprichst. Genieße es!

Nun zu dem Praxisbeispiel, das uns durch dieses Kapitel führen wird.

Ein sonniger Nachmittag Ende Mai des Jahres 2003. Ich bin auf dem Weg zu meiner Freundin und schlendere durch den Kardinal-Nagl-Park, eine bemitleidenswert mickrige Grünfläche im Wiener Bezirk Landstraße. Auf einer Bank sitzt eine etwa zwanzigjährige Frau in Jeans und weißem Top und setzt eben ihre Sonnenbrille auf. Ich nähere mich ihr von der Seite und sehe sie mir genauer an. Mittellange, stark gelockte dunkelbraune Haare umrahmen ein außerordentlich schönes Gesicht, das mich sofort an die

berühmte Büste der Nofretete erinnert. Was ich von ihrem Körper erkennen kann, macht Lust auf mehr. Innerhalb einer Sekunde beschließe ich, sie anzusprechen.

Ich krame eine Zeitung aus meiner Tasche, beachte Nofretete nicht, gehe an ihr vorüber und mache Anstalten, mich ans andere Ende ihrer Bank zu setzen. Mir fällt auf, dass die Bank ziemlich baufällig aussieht. Ich unterbreche mein Vorhaben, lege stattdessen skeptisch meine Hand auf die Rückenlehne der Bank und rüttle daran. Ein wenig vertrauenerweckendes Quietschen ertönt.

Ich spreche Nofretete lachend an: *„Das* sollte ich mir noch einmal überlegen. Wie viel wiegst du?"

Sie lacht, will etwas sagen, unterbricht sich und lacht wieder: „Das ist geheim!"

Ihre Reaktion gefällt mir. Ihre Herzlichkeit verrät die Zugänglichkeit einer kommunikativen Persönlichkeit. Ich will mehr davon und zwar gleich!

Phase 3: Small Talk

Unmittelbar nach dem ersten Kontakt folgt eine kurze Phase, die deinem Mädchen die Gelegenheit gibt, sich auf dich einzustellen. Wechsle ein paar Sätze mit ihr über ein neutrales Thema. Im Idealfall ist der Small Talk freilich die thematische Fortsetzung deines Einstiegs. Du wolltest die Abfahrtszeit des Zugs nach Hamburg wissen? Frag sie, ob sie dort studiert und ob die Stadt sehenswert ist. Lass sie ein bisschen quatschen! Allmählich gehst du während des Gesprächs zu Anziehung und Rapport über. Wenn du schon den Small Talk interessant und lustig gestaltest, umso besser. Du siehst zum Beispiel eine hübsche Frau in der U-Bahn. Du gehst zu ihr, setzt dich neben sie und sagst „Hallo". Egal, ob sie zurückgrüßt oder so tut, als hätte sie dich nicht gehört (lass dich davon niemals aus der Fassung bringen, geh einfach weiter in den Small Talk und behalte deinen Frame), fragst du sie: „Biene Maja oder die Schlümpfe? Was hast du als Kind lieber gesehen?", und redest mit ihr über Kinderfernsehserien. Lustigen Gesprächsstoff gibt es da genug! („Warum ist Schlumpfine die einzige Frau im Schlumpfdorf? Sie scheint sich, sagen wir, ihres Wertes bewusst zu sein. Oder warum sonst hat sie so ein schönes Haus?" - „Findest du Papa Schlumpf attraktiv?" - „Stell dir mich mal mit roter Schlumpfmütze vor. Würde dich das etwa kalt lassen?" Schon bist du in der nächsten Phase.) Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Wenn du Anregungen brauchst, besuche eine der einschlägigen Websites (siehe das Ende des Buches für ein paar Links). Du wirst so viele Varianten finden, dass du nicht weißt wo du anfangen sollst. Von „Wer lügt mehr - Frauen oder Männer?" bis „Wenn du mit mir redest, rauchst du nicht! (du dämpfst ihre Zigarette aus)" findest du dort alle möglichen witzigen Gesprächseinstiege und Themen für

Small Talk. Aber es muss nicht immer Ausgefallenes ein. Meine Güte, sogar das Wetter kann für Small Talk gut sein, wenn du entspannt und mit der Überlegenheit des Alpha-Mannes in die Konversation gehst.

Dieses Modell der Verführung geht von einer Situation aus, in der du eine völlig unbekannte Frau zum allerersten Mal in deinem Leben siehst und ansprichst. Wenn die Ausgangslage anders aussieht, kannst du dir Small Talk in vielen Fällen ersparen. Das gilt vor allem für Umgebungen mit viel Energie, in denen soziale Kontakte im Mittelpunkt stehen (Bars, Parties, Clubs) oder wenn bereits eine gewisse Verbindung zwischen euch besteht. Ihr könntet zum Beispiel gemeinsame Freunde haben. Oder ihr habt einander schon einmal gesehen, ohne jedoch miteinander gesprochen zu haben. Es kann sogar schon reichen, in derselben Situation zu sein (wenn ihr zum Beispiel gleichzeitig Käse im Supermarkt kauft oder beide auf die Straßenbahn wartet). In solchen Fällen kannst und solltest du sofort damit beginnen, Anziehung und Rapport zu erzeugen. Ebenso überflüssig ist Small Talk, wenn die Frau sehr offen und kommunikativ reagiert oder sofort beginnt, dich zu testen.

Die Phase des Small Talk soll deinem Mädchen bloß bedeuten: *Meine Absichten sind friedlicher Natur.* Wo immer das überflüssig scheint, lass es sein. Besonders schüchternen und ängstlichen Persönlichkeiten aber wirst du eine Minute Zeit geben wollen, sich an dich zu gewöhnen.

Ein letzter Punkt: Vermeide Situationen, in denen du mit einer völlig fremden Frau total alleine bist. Angst kannst du bei einer Verführung nicht gebrauchen. Halte dich an halbwegs öffentliche Orte. Sie wird sich dort sicher fühlen.

Mit Nofretete konnte ich sehr schnell zu Anziehung und Rapport übergehen.

Sie nimmt die Sonnenbrille ab, während ich mich neben sie setze und meine Zeitung auffalte. Ich wende ihr nur den Kopf zu und sage gutgelaunt:

„Cut, wir leben beide noch."

Sie hat zu lächeln aufgehört: „Das war ja nicht zu erwarten."

„Genießt du auch die ersten sommerlichen Tage?"

„Ja, ist gut, wenn man einmal wieder draußen sitzen kann."

Ich deute auf ein paar vergnügt lärmende Kinder, die sich um einen Fußball balgen: „Ich sehe, du bist mit deinen Kindern hier?"

Phase 4: Anziehung und Rapport

Die meisten Praxisbeispiele in diesem Buch nehmen Bezug auf diese wichtige Phase, in der die Werkzeuge des Verführers voll zum Einsatz kommen. Nutze Kapitel 7 für Details. Wenn du es nicht schaffst, Anziehung zu erzeugen, wird sie auch nicht mit dir ins Bett gehen.

Aber übertreib es nicht. Alphas zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich auch im Gespräch mit bisher völlig Fremden wohl fühlen und entspannen können. Hab keine Angst vor kleinen Gesprächspausen! Sieh sie einfach an und lächle ihr zu. Wenn sie zu lange schweigt, sage: „So, nun bist du dran mit einem Gesprächsthema. Erzähl mir eine Geschichte!"

Ein letzter Hinweis. Von eurer ersten Begegnung bis zu dem Augenblick, wo der Tod (oder ihre neidische Freundin) euch scheidet, *führe* sie. Du triffst die Entscheidungen, du sagst, wo es langgeht, du bestimmst, was passiert.

Nun lacht sie wieder: Ja, stimmt, sind alles meine. Sind aber viel zu viele, vielleicht adoptierst du ja ein paar?"

Ich muss lachen, drehe mich zu ihr und lege die Zeitung weg *(ich belohne ihr Engagement für das Gespräch):* „Kann schon sein."

Ich gebe ihr die Hand und stelle mich vor.

Auch Nofretete sagt mir ihren Namen. Ich will etwas sagen, doch sie unterbricht mich mit einem sanften Shit Test: „Machst du das öfter?"

„Spazierengehen?"

„In Parks einfach so ... Frauen ansprechen"

Ich bleibe völlig unbeeindruckt: „Wenn ich Lust dazu habe. Was ist mir dir? Sprichst *du* öfter Frauen in Parks an?"

„Nein, eigentlich nicht. Ich bin meistens mit meinem Hund unterwegs ..."

Ich berühre sie kurz mit dem Handrücken am Arm, unterbreche sie und zeige auf eins der Kinder, das ziemlich schmutzig aussieht: „Ist er das da? Was ist das ... ist das ein Pudel?"

Sie kichert: „Wenn mein kleiner Wolf so aussieht, schmeiß ich ihn in die Badewanne!"

Ich frage nun ernsthaft nach der Rasse ihres Hundes, lasse sie ein bisschen erzählen und necke sie gelegentlich. *(„Schau, du bist ein Hundemensch. Ich bin ein Katzenmensch! Wie du vielleicht weißt, zeichnen sich Katzenmenschen durch Vernunft, Ruhe und Charakterstärke aus. Hundemenschen hingegen machen dir vor allem die Teppiche dreckig.")*

Langsam werden wir warm. Ich kann an ihrer Körpersprache erkennen, dass sie sich von mir angezogen fühlt. Sie hat sich auf der Bank gedreht, wendet mir ihren Körper zu, hält sich aufrecht *(was ihre Brüste betont)* und fühlt sich offensichtlich wohl. Für jeden Witz auf ihre Kosten boxt sie mich auf die rechte Schulter. *(Ich: „ Wenn du das weiter machst, hab ich da morgen einen blauen Fleck. Nimm mal eine andere Stelle." Sie: „ Welche denn?" Ich, ironisch-entrüstet: „Du Ferkel...!")*

Sie fragt mich noch einmal, warum ich sie angesprochen habe. Ich sage: „Ich mag es, neue Leute kennen zu lernen. Wenn ich ein Gesicht interessant finde, will ich mehr über diesen Menschen erfahren. Und wenn ich ein junges Mädchen mit zehn Kindern sehe, macht mich das eben auch neugierig. *(ernsthaft, mit Augenkontakt)* Mein Leben ist mir zu lang, um es allein zu verbringen und zu kurz, um mich mit jedem dahergelaufenen Deppen zu unterhalten. Also such ich mir die Menschen aus, mit denen ich reden will."

Sie erzählt mir, dass sie eine Ausbildung zur Logopädin mache. Ich verwechsle es mit Logotherapie und lasse mich aufklären. Dann ist Nofretete an der Reihe mit persönlichen Fragen:

„Was machst du beruflich?"

(Aus dem Bauch heraus) „Nichts, ich bin Pharao."

Sie lacht: „Waaas?"

„Pharao. Ich heiße Echnaton und bin erst unlängst wiedergeboren worden. Um den Schein zu wahren, habe ich die Identität eines jungen Schriftstellers angenommen. Tatsächlich aber will ich so schnell wie möglich weiter nach Schweden. Da soll es große weiße Frauen mit blonden Haaren und viel ... ähm mit großen Augen geben."

Sie kann sich kaum halten vor Lachen: „Muss ich jetzt Majestät sagen oder wie?"

„Königliche Hoheit reicht."

„Jaja. In Wahrheit bist du wahrscheinlich arbeitslos."

„Arbeit? Soweit kommt's noch, dass ich einen Finger rühre. Ich hab noch einen Job als Privatsekretärin zu vergeben. Interesse?"

Wir scherzen eine Weile weiter und ich erzähle ihr eine lustige Story von einer unserer Privatparties. Dann will sie es genau wissen: „Was machst du denn nun wirklich?"

Ich lege eine Hand auf ihren Oberarm: „Was tun denn Männer für gewöhnlich, die dir weißmachen wollen, dass sie königliche Hoheiten sind und du für sie arbeiten sollst? Richtig, Zuhälter." Wofür ich wieder eine linke Gerade einstecken muss.

Phase 5: Close

Ein *Close* ist in diesem Modell ein Abschluss der Interaktion mit einem Mädchen, der eine spätere Wiederaufnahme des Kontakts ermöglicht. Das wird in den meisten Fällen bedeuten, dass du dir ihre Telefonnummer geben lässt und sie einige Tage später anrufst.

Aber sei gewarnt! Eine Frau zu verführen bedeutet, eine Rolltreppe gegen die Laufrichtung zu betreten. Sobald du aufhörst, schnelle Schritte nach vorne zu machen, fällst du zurück und hast dich umsonst angestrengt. Denn das instinktive Unbewusste der Frau *erwartet* von dir, dass du auf dem Weg zum Sex zügig voranschreitest. Zögern und Zaudern hingegen interpretiert es als Schwäche und beginnt, dich für Sex zu disqualifizieren. Ruh dich nicht auf vermeintlichen Erfolgen aus! Sie lässt es zu, dass du sie berührst und fühlt sich wohl dabei? Junge, in dein Tagebuch schreiben kannst du das später! Du musst weiter eskalieren und zwar sofort. Die erste relevante Station mit einer

Frau, egal welchen Platz du ihr später in deinem Leben zuweisen möchtest, ist der Sex. Wenn eine Frau dich bittet, ihr „Zeit zu geben", oder sie „erst einmal ihre gescheiterte Beziehung verdauen" zu lassen, so bedeutet das übersetzt: „Nicht einmal, wenn wir die letzten beiden Menschen auf diesem Planeten wären, mein Junge. Aber im Gästezimmer müsste mal wieder die Glühbirne getauscht werden. Ich komm da so schlecht ran. Würdest du ...? Danke." Verlass dich drauf. Wenn du innerhalb der ersten vier Begegnungen nach dem Erstkontakt mit einer Frau trotz mutigem und dreistem Engagement noch nicht den Weg in ihre Kiste gefunden hast, kannst du deine Bemühungen einstellen, und zwar für immer!

Aus diesen Gründen solltest du die Phase 5, wann immer es möglich ist, durch die Phasen 6 (Isolation) und 7 (Sex) ersetzen! Wann immer du die Interaktion mit einem Mädchen beendest, das sich von dir angezogen fühlt, musst du beim nächsten Mal von vorne damit anfangen, sie für dich zu interessieren.

Gib Frauen niemals deine Telefonnummer, ohne auch die ihre zu bekommen. Das ist völlig sinnlos, denn sie wird dich nicht anrufen. Hol dir außerdem niemals ihre Telefonnummer, ohne unmittelbar davor Anziehung erzeugt zu haben. **Die Nummern, die du bekommst, ohne Anziehung erzeugt zu haben, sind wertlos.**

Anziehung ist hergestellt. Ich schlage vor, gemeinsam einen Kaffee trinken zu gehen. Sie sagt, sie habe keine Zeit und müsse jetzt nach Hause. Also gebe ich ihr mein Mobiltelefon in die Hand und sage: „Cut, tipp deine Nummer ein, dann ruf ich dich mal wegen der Adoption an. Ich nehme aber nicht das kleine Schmutzige!"

„Dann gib mir aber auch deine Nummer!"

Wir tauschen Telefonnummern, ich verabschiede mich und gehe.

Schade, denn der gemeinsame Ortswechsel hätte meine Chancen noch einmal deutlich erhöht. Nun hat sie Zeit, sich emotional abzukühlen und ich muss den Umweg über das Telefon nehmen. Telefon bedeutet mehr Aufwand und weniger Chancen. Achte darauf, wie lange ich nun warten muss, um wieder ins Spiel zu kommen!

Ich möchte davon abraten, Frauen, deren Telefonnummern du bekommen hast, sofort am nächsten Tag anzurufen. Sie wird dann bloß annehmen, dass du nichts anderes zu tun hast. Also sei lieber ein paar Tage lang beschäftigt und mach dich rar. Du kannst einer Frau aber unmittelbar nach eurem Treffen (einige Minuten später, sie muss noch „warm" sein) eine witzige Kurzmitteilung senden, ehe du für einige Tage Ruhe einkehren lässt. Sie wird sich bei einem späteren Anruf von dir dann wohler fühlen. Lass eine

eventuelle Retour-SMS unbeantwortet! **Abgesehen davon sind SMS, Email und sämtliche andere Formen der Textkommunikation sinnlos und kontraproduktiv.** Es ist fast unmöglich, Anziehung zu erzeugen, wenn du nicht körperlich anwesend bist. Also lass es!

Ich lasse einige Tage verstreichen und rufe sie abends an.

Sie nimmt das Gespräch an: „Hallo, kannst du mich in einer Stunde zurückrufen? Ich arbeite noch."

Ich: *(ohne zu zögern)* „Später am Abend ist heute schlecht. Bist du morgen Abend gegen neun erreichbar?"

Sie stimmt zu und am folgenden Tag rufe ich sie wieder an. Fehlanzeige. Ihr Mobiltelefon ist offensichtlich ausgeschaltet und nur ihre Mailbox meldet sich. Ich lege auf, werfe Nofretete in den Papierkorb meines geistigen Desktops und rufe Annika an, das Mädchen, das mich neulich beim Ausgehen angesprochen hat. *(Na schön, zugegebenermaßen, ich weiß nicht mehr, wie die hieß. Aber Annika ist ein schöner Name, oder?)*

Eine schwierige und heikle Phase in jeder Verführung. Das Spiel mit den Telefonnummern macht es Frauen viel zu einfach, *Ködern und Warten* anzuwenden. Wenn du an dieser Stelle die Nerven verlierst, sie ständig anzurufen beginnst, oder noch schlimmer, sie mit SMS bombardierst, wird dich ihr instinktives Unbewusstes in Nullkommanichts aus dem Spiel nehmen. Dein Ziel muss es vielmehr sein, *Ködern und Warten* besser zu spielen als sie. Dazu brauchst du Freeze Outs und Social Proof. Bis die Sache mit ihr wieder heiß wird, widme dich deinen beruflichen Zielen und sprich andere Frauen an. Als Mann mit einer Aufgabe und einem Ziel wirst du viele Versuche von *Ködern und Warten* nicht einmal mehr wahrnehmen.

Wenn du die Angelegenheit mit einer solchen Frau schnell erledigt haben willst, kannst du ihr eine Kurzmitteilung mit folgendem Inhalt schicken: „Ich hätte dich gerne näher kennen gelernt. Machs gut. Grüße, [Name]" Danach ruf sie niemals wieder an. Bei ansonsten gutem Spiel liegen deine Chancen gar nicht so schlecht, dass sie sich meldet. Im Beispiel habe ich die Sache anders gelöst.

Viele Wochen vergehen und ich genieße meinen Sommer. Beim Ausmisten meines Telefonverzeichnisses stoße ich auf einen rätselhaften Eintrag: „Nofretete". Ah, ich erinnere mich ...! Da mir die Kleine gefallen hat und ich ihren Typ mag, beschließe ich, der Sache eine letzte Chance zu geben und rufe sie ein letztes Mal an. Zu dumm, ihren echten Namen habe ich vergessen. An ihre zehn lärmenden Kinder erinnere ich mich allerdings und dass sie einen Hund hat, fällt mir nur Not auch noch ein. Mal sehen, was sich daraus machen lässt...

beep *beep*

knack „ja?"

„Hallo, hier spricht [mein Name]. Ich möchte eins deiner Kinder adoptieren."

Kurze Stille, dann ein süßes Kichern: „Duuuuuu?"

„Sieht ganz so aus. *(bestens gelaunt)* Geht's dir gut?"

„Ja, ja, geht so, ganz gut. Und dir?"

„Mir geht's gut. Sag mal, hab ich dir von Cromwell, dem Hund meines Onkels erzählt? Nein? Was für ein furchtbares Vieh! Ist so eine Promenadenmischung, sieht ein bisschen aus, als hätte ne Dogge ein Karnickel besprungen. Ich glaube, Cromwell sabbert mehr, als er trinkt. Keine Ahnung, wie er das schafft, aber es ist so. Und er frisst einfach alles. Holz, Plastik, Steine, seinen Beißkorb und die Sitzbeläge in den U-Bahnen. Beim Auto eines Bekannten ist mal eine Schelle am Kühlerschlauch leck geworden. Der hat sich ordentlich gewundert, einen Hund Kühlflüssigkeit trinken zu sehen. *(Nofretete kichert bereits haltlos.)* Dieses Vieh ist der Hammer und geht in der Nachbarschaft jedem auf den Geist. Die Faustregel lautet: Was es nicht fressen kann, sabbert es an.

Nun ja, gestern ruft mich mein Onkel an, und sagt mir, dass Cromwell gestorben ist."

Nofretete flötet: „Och!"

„Na, er war ja auch schon sehr alt, es hat mich also nicht gewundert. Aber als ich schon auflegen will, fängt mein Onkel auf einmal zu lachen an und sagt:,Willst du hören, was ihm zugestoßen ist?' Er kriegt sich auf einmal vor Lachen gar nicht mehr ein! Folgendes ist passiert: Cromwell ist irgendwie aufs Grundstück eines Nachbarn gelangt und hat dort anscheinend erst einmal den Gartenschlauch gefressen. An einer Stelle einfach abgenagt, den abgebissenen Teil haben sie bis heute nicht gefunden. Dann hat er ein paar Blätter von giftigen Zierpflanzen gefressen und ist berauscht und müde in den Swimming Pool gefallen. Jetzt wollen sie ihm ein Grab mit der Aufschrift *‚Er starb wie ein Rockstar'* errichten …"

Nofretete lacht sich halb tot. Ich frage sie, wie es ihr geht und bringe noch ein paar C&F-Sprüche. Dann sage ich:

„Hey, lass uns die Woche was unternehmen."

Nofretete: „Ok, wann hast du Zeit?"

Wir vereinbaren ein Treffen auf der Geburtstagsparty einer meiner Bekannten *(„Aber bitte lass die Kinder zu Hause")* und quatschen noch ein bisschen, bevor ich das Gespräch beende.

Verführung via Telefon ist uneffektiv, aber wenigstens der Theorie nach einfach. Du bringst dich in gute Stimmung und rufst an. Lächle den Hörer an! Sprich ruhig, selbstbewusst und keinesfalls hastig. Du kannst auch mal Pausen entstehen lassen, hab keine Angst vor Stille. Erzähle eine lustige vorbereitete Story, erzeuge mit C&F Anziehung und sobald sie guter Laune ist, vereinbare ein Treffen. Kein „Erinnerst du dich noch an mich?", kein

„Entschuldige, störe ich?" und schon gar kein „Wo bist du grade / Was tust du grade?"

Verführung übers Telefon folgt grundsätzlich ebenfalls dem hier vorgestellten Modell, nur dass der Small Talk entfällt und bei Phase 5 auf jeden Fall Schluss ist. Meistens wirst du versuchen, an dieser Stelle ein Treffen zu vereinbaren. Und nein, du wirst sie nicht zum Essen einladen! Das überlässt du sechzigjährigen Junggesellen auf Brautschau in Südostasien. Überlege dir lieber etwas Interessantes! Mach ein Picknick. Nimm sie zu einer Party mit. Amüsiert euch in einer gut eingerichteten Cocktailbar. Macht eine Bootsfahrt. Geht an den Strand. **Tut etwas gemeinsam und habt Spaß dabei.**

Phase 6: Isolation

Sobald sich eine Frau stark von dir angezogen fühlt, ist sie grundsätzlich bereit, dich zu küssen und mit dir zu schlafen. Aber gesellschaftliche Zwänge und Schuldgefühle werden für viele Frauen große Hindernisse auf dem Weg zum Sex darstellen. Deshalb ist es oft nötig, dass du dein Mädchen aus dem Kreis von Freunden und Bekannten entführst, um mit ihr alleine zu sein. Sie wird sich besser fühlen, wenn niemand da ist, der ihre Handlungen verurteilen könnte. Also nimm sie unter einem Vorwand an einen solchen Ort mit. Als Ausrede ist fast alles denkbar, was auch nur annähernd plausibel ist. Wenn sie dich wirklich will, reicht sogar ein „Lass uns mal da rüber gehen." Übernimm die volle Verantwortung für das, was passiert. Mach es ihr leicht zu denken: *Es ist einfach passiert.*

Hast du dein Mädchen isoliert, setzt du die Verführung fort und achtest ein wenig auf ihre nonverbalen Zeichen. Wenn sie sich auf dich konzentriert, auf dein C&F und dein Kino gut reagiert, deinen starken Blickkontakt erwidert oder ihm sogar ausweicht, indem sie nach unten sieht, ist sie bereit für einen Kuss. Ich persönlich ziehe es vor, einfach das Kino immer weiter zu intensivieren und die Verführung (C&F, etc.) währenddessen fortzusetzen. Wenn sie sich von dir angezogen fühlt, wird sie mehr und mehr in einen Trance-Zustand gleiten und unendlich erregt werden. Sag: „Es ist Zeit." Sie wird fragen: „Zeit wofür?" Antworte: „Für mich!" Dann küsse sie. Das ist selbstverständlich nur eine von vielen Möglichkeiten.

Wenn du sie küsst, zögere nicht, deine ganze Leidenschaft für sie zu zeigen. Du hast lange genug damit verbracht, das Feuer zu schüren, jetzt schmeiß endlich das Futter auf den Grill. Sieh ihr in die Augen. Sieh dir ihren Körper an. Weck das Tier in dir. Genieße deinen Trip ...

Natürlich ersparst du dir das Isolieren, wenn du ohnehin mit ihr allein unterwegs bist. Das nimmt dir allerdings die Gelegenheit, Social Proof durch Freunde und Bekannte zu bekommen. Weiter im Praxisbeispiel mit Nofretete.

Sie kommt einige Minuten zu spät zum Treffpunkt an der U-Bahn-Station Neubaugasse. Aus Mangel an schönen Frauen habe ich inzwischen ein Gespräch mit einer kleinen Gruppe Punks angefangen. Kein Vergleich. Als Nofretete auftaucht und mir schon von weitem lächelnd zuwinkt, bin ich hin und weg. Sie trägt ein verführerisches ärmelloses Oberteil, hat sich das Haar zu einem kunstvollen Knoten hochgesteckt und sieht einfach fantastisch aus.

Ich mache ein paar Schritte auf sie zu: „Du meine Güte, lass dich ansehen." Ich nehme sie an den Schultern und drehe sie um: „Wen willst du denn damit beeindrucken? Sind doch nur alte Jungfern auf der Party!"

Sie: „Ist das Werk meiner Schwester, die lernt Friseurin. Außerdem wird mir dann nicht so heiß."

„Sollte ich auch mal versuchen. Was kostet das?" *(Ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch lange Haare.)*

Auf der Party in einer großen, aber etwas schäbigen *(„Nennen wir sie partytauglich")* Altbauwohnung stelle ich Nofretete meinen Freunden und Freundinnen vor. Man hält sie für eine Affäre von mir und behandelt sie nett. Es sind viele neue Gesichter da, ich rede mit diesem und jenem, fühle mich wohl, habe Spaß und flirte mit den Mädels. Social Proof ohne Ende. Ich reduziere meine Aufmerksamkeit für Nofretete, sehe aber zu, dass sie sich wohl fühlt.

Das Geburtstagskind hat eine riesige Kuhglocke geschenkt bekommen, deren ohrenbetäubendes Schellen ständig irgendwo ertönt. Die Stimmung wird ausgelassener. Ein paar Gläser Wein später sitze ich neben Nofretete auf einem Sofa. Ich merke, dass sie sich schon zu diesem Zeitpunkt stark von mir angezogen fühlt. Ich frage sie, ob sie sich amüsiert, necke sie ein wenig und steigere Kino.

Sie: „Ich weiß noch immer nicht, was du eigentlich tust. Ich schätze mal, du studierst?"

Ich: „Kann man so sagen ja. Ich bettle vor den Hörsälen um Geld."

Bald fängt sie wieder an, mich zu boxen. Ich beginne, ihr beim Reden die Hand auf den Rücken, die Arme oder die Hände zu legen. Sie erwähnt, gegen Mitternacht nach Hause gehen zu wollen. Eine Stunde vorher versuche ich sie zu isolieren. Ich sage einfach:

„So, mir reicht das Geschepper mit der Glocke. Lass uns abhauen." Ich warte ihre Reaktion ab. Sie sagt: „ja, ich bin ohnehin schon müde."

Wir verabschieden uns und gehen. Auf der Straße verstärke ich den Rapport und sage während eines Gesprächs über ihre bevorzugten Urlaubsziele einfach: „Komm her. Lass mich sehen, wie es sich anfühlt, dich im Arm zu halten", und lege einen Arm um sie.

Arm in Arm gehen wir durch den siebten Bezirk. Ich sage, dass ich noch eine Kleinigkeit essen will und führe sie durch die Straßen. Sie ist auch hungrig. Es fühlt sich gut an, sie zu halten, und ich weiß, dass sie dasselbe empfindet. Wir bleiben vor einer Auslage stehen.

Sie fragt: „Hast du eine Freundin?"

Ich: „Natürlich habe ich Freundinnen. Aber keine von ihnen hat mich bisher tief genug berührt, als dass ich sie zu meiner einzigen hätte machen wollen."

Sie fängt völlig überraschend an, von meinen gescheiterten Versuchen aus dem Mai zu reden: „Tut mir leid, dass es damals nicht geklappt hat. Ich hatte viel um die Ohren …"

Eine gute Gelegenheit. Ich unterbreche sie, indem ich sanft einen Finger auf ihren Mund lege. Dann gehe ich einen Schritt auf sie zu, sehe ihr in die Augen und küsse sie. Sie wird schnell sehr leidenschaftlich. Ich sage:

„Glaube ja nicht, dass du heute noch Sex bekommst."

Phase 7: Sex

Du hast sie isoliert und geküsst. Es knistert zwischen euch. Nun schlepp sie in deine Höhle und schlaf mit ihr. Wieder gilt: Jede Ausrede ist in Ordnung. Übernimm die Verantwortung. Und hör nicht auf, die Werkzeuge des Verführers einzusetzen.

Sie versichert mir, keinen Sex zu wollen. Ich sage:

„Wenn du mir versprichst, die Finger von mir zu lassen, können wir genauso gut bei mir zu Hause essen. Dann erspare ich mir morgen das Betteln."

Sie zögert: „Machst du das mit jeder?"

„Nein. Durchgefüttert werden von mir nur wirklich Bedürftige. Komm." Ich nehme ihre Hand und gehe los. Auf dem Weg sage ich ihr, dass sie mich an Nofretete erinnert. Sie weiß nicht, wer das ist. Ich erkläre es ihr. Sie lacht: „Alles klar, Pharao." Gutes Erinnerungsvermögen, die Kleine.

In meiner Wohnung angekommen kümmere ich mich erst einmal um das Essen und lasse sie ein bisschen warten. Irgendwann sage ich: „Hey, Königliche Hoheit, mach dich mal im königlichen Haushalt nützlich und wasch unsere zwei Teller ab." Sie tut es unter ironischen Protesten. Als sie an der Spüle beschäftigt ist, küsse ich ihren Nacken. Sie kommt sofort wieder in Stimmung. Ich spreche sie nur noch mit Nofretete oder Königliche Gemahlin an und wir haben viel Spaß. Ich sage ihr, wo sie mich küssen soll und wie. *(„Ist das alles, wozu die Zärtlichkeit der schönen Prinzessin aus dem Osten fähig ist? Pack mal die vorderasiatische Liebeskunst aus. Meine Berater versicherten mir, die Haremsdamen hätten dich bereits eingeschult!")*

Ich bleibe konsequent in meinem Rollenspiel und sie hat genauso viel Spaß wie ich daran. Schließlich führe ich sie zu meinem Bett und gebe ihr einen Schubs. Als ich sie schon halb entkleidet habe, blockt sie plötzlich und sagt: „Ich habe einen Freund."

Ich sage: „Was kümmern mich die aktuellen Favoriten von Königlicher Hoheit?", und mache einfach weiter. Sie lässt sich weiter ausziehen, wird dabei aber immer passiver und schwankt bemitleidenswert zwischen Leidenschaft und Schuldgefühlen. Schließlich lege ich mich hinter sie, umarme sie und spreche leise in ihr Ohr:

„Kleine, wenn zwischen zwei Menschen das passiert, was mit uns beiden

passiert ist; *(ich beginne, ihre Hüften und ihren Oberkörper zu berühren)* wenn dir jede Faser deines Körpers sagt, dass etwas Magisches und Einzigartiges mit uns geschieht; wenn die Gewissheit spürst, dass es gut und richtig ist, was wir tun - dann solltest du die Augen schließen und darauf hören, was dein Herz dir sagt."

Sie gibt mir keinen Widerstand mehr.

Echnaton und Nofretete - endlich wieder vereint.

Und nach dem Sex? Das kommt ganz auf dich an. Wenn du sie wieder sehen willst, ruf sie an, bring sie in Stimmung, vereinbare ein Treffen und wiederhole die Phasen 4 bis 7.

Kapitel 9

Wie Frauen testen

Dies ist ein äußerst wichtiges Kapitel, egal ob du ein junger Verführer oder ein fünfzigjähriger Ehemann bist. Frauen testen Männer ununterbrochen. Ziel dieser meist unbewusst ablaufenden Prozesse ist es, Rang und Wert eines Mannes zu ermitteln. Viele weibliche Tests, vor allem Manipulationen, führen direkt in die Betaisierung, wenn du sie nicht bestehst. Um eine Frau zu verführen oder sie innerhalb einer Partnerschaft dauerhaft zu behalten, musst du diese Prüfungen erkennen und bestehen lernen.

Erinnere dich an die beiden Hauptsätze der weiblichen Sexualität (Kapitel 4a)! Wenn du die Tests einer Frau bestehst, wird deine Anziehungskraft auf sie exponentiell steigen (Selektion), wenn du aber versagst, wird sie das sexuelle Interesse an dir verlieren (Betaisierung). Wir können folgende Unterscheidung vornehmen:

Shit Tests sind psychologische Fallen, die es Frauen ermöglichen, Männer nach den Kriterien des Alpha-Mannes zu selektieren.

Drama ist eine wichtige Sonderform. Es handelt sich um hastige **und** emotionale Manipulationsversuche, die entstehen, wenn Frauen einen Mann und ihr sexuelles Verlangen nach ihm kurzfristig unter Kontrolle bringen wollen.

Manipulation ist das Erkennen und Ausnutzen von verborgenen Schwächen und ungestillten Bedürfnissen des Mannes.

Nun lies dir die folgenden Zeilen gut durch. *Ich lebe eigenständig und unabhängig, gestalte mein Leben nach meinem eigenen Willen und folge Regeln und Prinzipien, die ich selbst für gut und richtig befinde. Ich bin stolz auf das, was ich tue und bitte niemals um Verzeihung für das, was ich bin. Ein Fehler ist etwas, das ich nach ehrlicher Selbstkritik unabhängig von der Meinung anderer als solchen erkannt habe. Ich schätze und genieße die Gegenwart anderer Menschen und fühle mich in ihrer Gesellschaft wohl, doch ich mache mich weder von Freunden, noch von Affären, noch von meiner Partnerin abhängig. Menschen, die mir wiederholt respektloses und unangemessenes Verhalten entgegenbringen, entlasse ich nach einer einmaligen deutlichen Warnung unverzüglich und endgültig aus dem Kreis meiner Bekannten. Ich helfe meinen Freunden, wenn sie Hilfe benötigen, doch ich weiß, dass jeder Mensch für sein eigenes Leben verantwortlich ist und seine Probleme selbst lösen muss. Ich bin daher weder Fherapeut, noch Anwalt, noch Diener, noch Clown für wen auch immer.*

Der kursive Text ist der Frame des Alpha, wenn es um Shit Tests, Drama oder Manipulation geht. Studiere ihn und setze ihn um, wenn eine Frau

dich testet! Mache dich mit der wunderbar kurzen Formel vertraut, die auf nahezu jeden weiblichen Test anwendbar ist: **Nimm sie nicht ernst.** Einen Menschen nicht ernst zu nehmen, ist eine ungeheuer wirkungsvolle und subtile Art, seinen Frame zurückzuweisen. Hast du jemals in einem Wutanfall einem Freund seine Verfehlungen vorgehalten und zur antwort bekommen: „Ich bin nicht sicher, aber du scheinst etwas erregt zu sein. Darf ich dir eine Tasse kurz überbrühten Tee zur Beruhigung anbieten?" Na, dann weißt du ja, wovon ich rede.

Es ist nicht leicht, ein gemeinsames Schema für weibliche Tests zu finden, denn sie begegnen dir in unendlicher Mannigfaltigkeit. Doch ob eine Frau dir Eifersuchtsdramen liefert oder versucht, dir Schuldgefühle zu machen, ob sie dich in der Öffentlichkeit respektlos behandelt oder dich an eurem Treffpunkt warten lässt, ob sie dir Befehle erteilt oder unablässig bei Nichtigkeiten um deine Hilfe bittet - einen Aspekt haben all diese Vorgänge gemeinsam: **Es handelt sich um Situationen, die den Frame des Alpha angreifen.** Frauen führen dich auf diese Weise in Versuchung, deine Eigenständigkeit aufzugeben und in eine Umlaufbahn um sie einzuschwenken. Lass nicht zu, dass das passiert! Du tust weder dir noch ihr einen Gefallen, wenn du ihre Spielchen mitspielst. Verführungen werden sonst ebenso scheitern wie Beziehungen oder Ehen. Bedenke: Je schwieriger du zu betaisieren bist, desto höher wird das instinktive Unbewusste der Frau deinen Wert einschätzen.

Deine Freundin ruft dich plötzlich nicht mehr an und reagiert nicht auf deine Versuche, Kontakt zu ihr aufzunehmen? Frag dich: Was würde der Alpha tun? Er würde sich Beruf und Karriere widmen und seine Freizeit mit anderen Frauen verbringen, anstatt einer Zicke nachzulaufen, die ihn mit ihren kindischen Spielchen bloß auf die Probe stellen will. Du vereinbarst ein Treffen mit der süßen Schnecke, die du am Wochenende im Tanzclub um die Ecke getroffen hast, doch sie erscheint nicht oder sagt dir erst so spät ab, dass du deine Pläne nicht mehr ändern kannst? Frag dich: Was würde der Alpha tun? Er würde mit ihr keine Vereinbarungen mehr treffen, bis sie sich entschuldigt und glaubwürdig machen kann, dass so etwas nicht mehr vorkommen wird. Ein Mädchen möchte dir Schuldgefühle machen, weil du mit anderen Frauen Sex hast und macht dir deshalb eine Szene? Wiederum: Was würde ein Alpha tun? Er würde sich nicht im Geringsten dafür schämen, dass er seine Sexualität wann er will, mit wem er will und so oft er will auslebt, und würde ihr Theater nicht ernst nehmen.

Und siehe da, in allen drei Fällen ist die Reaktion des Alpha die richtige Entscheidung aus der Sicht der Verführungskunst! Wie viele tragische partnerschaftliche Krisen wären wohl zu vermeiden gewesen, wenn der Mann gewusst hätte: *Es ist ok, ein Mann zu sein. Immer!*

Weibliche Tests hören niemals auf. Besonders dann, wenn eine Frau eine Schwäche an dir entdeckt hat, wird sie exzessiven Gebrauch von ihr machen und immer wieder Salz in die Wunde streuen. Ihr instinktives Unbewusstes will dir damit sagen: *Ändere dich und bring diesen Aspekt deines Lebens in Ordnung, damit ich dich wieder respektieren kann.* Wenn du beispielsweise immer wieder einlenkst, sobald sie es schafft, dir ein schlechtes Gewissen zu machen, wird sie das mit der Gnadenlosigkeit einer Maschine immer und immer wieder tun.

Weibliche Tests zu bestehen, wird uns in vielen Fällen durch gesellschaftliche Normen zusätzlich schwer gemacht. Wir lernen von Kind auf, dass wir auf Fragen antworten sollen, uns bei Angriffen zu rechtfertigen haben und dass sich Männer gegenüber Frauen immer rücksichtsvoll und zuvorkommend verhalten müssen, egal was passiert. Verabschiede dich von diesen Vorstellungen! Im privaten Umgang mit Frauen wirst du dir Demokratie und Gleichberechtigung abschminken müssen. David DeAngelo soll einmal gesagt haben: „Wenn du eine 50:50 Beziehung mit einer Frau willst, heißt das, dass sie dich besitzt."

a) Shit Tests

Was eignet sich für Shit Tests? Man sollte besser fragen: Was eignet sich *nicht* für Shit Tests! Es gibt einfach nichts, woraus eine Frau keinen Klotz formen könnte, um ihn dir an den Kopf zu werfen. Zwecklos, hier alle Möglichkeiten nennen zu wollen! Die folgenden Beispiele können dir jedoch ein Gefühl dafür vermitteln, wie Shit Tests in der Praxis aussehen.

Warten lassen. Die „Light-Variante" der Manipulationstechnik *Ködern und Warten* (siehe Kapitel 9c). Die Frau erschafft dadurch den Frame *‚Du bist ein Beta',* der auf mich zu warten hat. **Beispiele: (1)** Sie kommt zu spät zu einem Treffen. **(2)** Sie lässt dich an ihrer Türe minutenlang warten, während sie telefoniert, sich die Nasenhaare zupft und fernsieht. **(3)** Sie geht mit dir in eine Bar, entschuldigt sich erst auf die Toilette und lässt dich dann an der Theke stehen, während sie mit ein paar zufällig getroffenen Bekannten einen längeren Plausch hält. **Richtige Reaktion:** Nicht warten, nicht reden. Etwas tun. Am besten siehst du dich nach anderweitiger weiblicher Gesellschaft um. Das hilft hervorragend und macht Spaß.

Respektlosigkeiten. Sie prüft, ob du dir mehr oder weniger entwürdigendes Verhalten gefallen lässt, meist noch dazu in der Öffentlichkeit. Sie findet auf diese Art heraus, wie weit sie gehen kann und was du dir gefallen lässt. **Beispiele: (1)** Sie beleidigt dich. **(2)** Sie spricht abschätzig mit dir oder über dich. **(3)** Sie ignoriert Vereinbarungen. **Richtige Reaktion:** Stell sie zur Rede und mache ihr ruhig aber unmissverständlich klar, dass sie in Kürze statt dir die Wand wird beleidigen müssen, wenn sie ihr Verhalten nicht än-

dert. Bessert sie sich nicht, wirf sie raus bzw. geh nach Hause, je nachdem, auf wessen Territorium ihr euch befindet. Anschließend Freeze Out bis sie sich entschuldigt und Besserung gelobt.

Befehle erteilen. Sie versucht, dich für ihre Zwecke einzuspannen oder gibt dir sogar direkte Befehle. So kann sie herausfinden, was du bereit bist zu tun, um bei ihr zu sein. **Beispiele: (1)** „Schatz, topf die Geranien um, während ich weg bin." **(2)** (mit sehr negativem Unterton) „Die Lasagne ist ja schon kalt." **(3)** „Au! (sieht dich an) Ich brauch ein Pflaster, siehst du das nicht?" **Richtige Reaktion:** Lehn dich zurück, schlag die Beine übereinander und frag grinsend, ob sie auf Upper umgestiegen ist. Niemals und unter keinen Umständen solltest du ernsthafte Befehle von einer Frau akzeptieren, mit der du schlafen willst.

Dominanzverhalten. Lass nicht zu, dass du in den dominanten Frame einer Frau hineingezogen wirst! Wenn du es tust, bist du sexuell gesehen Geschichte. Aber wenn du nett bist, darfst du ihr vielleicht mal die Wohnung putzen. Alles, was nach *‚Ich bin mehr wert als du'* riecht, ist zurückzuweisen. **Beispiele: (1)** „Du stehst im Weg." **(2)** Sie versucht, den Ablauf eurer Treffen und eure gemeinsamen Aktivitäten nach dem Muster „Gemacht wird, was ich plane" zu bestimmen. **(3)** Sie etabliert erfolgreich den Frame *‚Ich führe und du folgst'* in eurer Partnerschaft. **Richtige Reaktion:** Nimm sie nicht ernst. Übernimm selbst Verantwortung und Führung. Vertraue auf deine Handlungen. Sie wird dir folgen. Wenn nicht, tut es eine andere, bessere.

Salz in die Wunde. Eine Frau sucht und findet deine kleinen Schwächen. Sie wird dich immer wieder damit konfrontieren, bis du dir einen Ruck gibst und beginnst, an diesem Problem zu arbeiten. Frauen lieben es, Männer mit kleinen Nadelstichen aus dem Gleichgewicht zu bringen und beispielsweise zornig zu machen. Sie simulieren damit Gefahren und können an der Reaktion des Mannes erkennen, wie er in einer tatsächlichen Krisensituation reagieren würde. **Beispiele: (1)** „Was ist eigentlich mit dieser Arbeit, die du bis heute schreiben wolltest?" **(2)** „Wie viel Geld haben wir noch?" **(3)** „Findest du nicht auch, dass dieser Mann da drüben fabelhaft aussieht?" **Richtige Reaktion:** Lass dich nicht aus der Ruhe bringen. Weise aber ist es, diese Warnungen des Yin ernst zu nehmen. Frage dich: Warum kann sie mich mit diesem Thema auf die Palme bringen? Was kann ich daran ändern, wie ist dieses Problem für mich zu lösen?

Disqualifikation. Sie versucht, den Frame *‚Du genügst nicht für mich'* zu etablieren und sieht zu, ob du beginnst, dich zu rechtfertigen, um ihr zu gefallen. **Beispiele: (1)** „So wird das nichts." **(2)** (lacht) „Trägst du eigentlich immer solche Hosen?" **(3)** „Wenn das so weitergeht, weiß ich nicht, ob unsere Beziehung das verkraften kann." **Richtige Reaktion:** Nicht in die Defensive

gehen. Keine Rechtfertigung. Eine gute Möglichkeit ist, ihr zuzustimmen und daraufhin deine Aufmerksamkeit jemand oder etwas anderem zu schenken. Disqualifizierende Shit Tests sind auch hervorragend geeignet, um die eigentlich etwas plumpe Strategie des Echos einzusetzen. Du wiederholst, was sie eben gesagt hat und wechselst das Thema: „Soso, du würdest also gerne wissen, ob ich immer solche Hosen trage? (lacht) Weißt du, was mir dazu einfällt? Ich war mal auf Urlaub in Bari, Italien. Da gab es eine deutsche Touristin am Strand, die konnte sich die Badesachen anziehen, ohne aus ihren Hosen zu steigen ... (du schilderst lebhaft, wie sie das getan hat)"

Abladeplatz für Emotionen. Sie benutzt dich als „emotionalen Tampon" und labert dich mit persönlichen Problemen voll. **Beispiele: (1)** „ ... und neulich, als ich Peter wieder gesehen hab, da hatte ich auf einmal dieses Gefühl wieder, diese ganze Abscheu von damals, und Maria hat mich behandelt als wäre ich Luft, einfach Luft, und ..." **(2)** „So einfach ist das nicht. So einfach bin ich nicht. Lass es mich erklären ..." **(3)** Sie nervt dich stundenlang immer wieder mit wirrem Gerede über Nichtigkeiten. **Richtige Reaktion:** Nicht reden, auch nicht darüber reden. Das Wort ist der Schatten der Tat! Entziehe ihr Energie und Aufmerksamkeit (Freeze Out), pack den Sarkasmus aus oder zeig ihr auf andere Weise, dass dich das alles einen Dreck interessiert. (Frau: „Blablablabla" - Verführer: „Mach das nochmal." - Frau: „Was?" - Verführer: „Ich glaube, du hättest grade fast deine Zunge verschluckt. Das war ein total süßes Geräusch. Bringst du das nochmal hin?")

Konkurrenz zu anderen Männern aufbauen. Nichts entlarvt unsichere Männer schneller als die Präsenz anderer Männer, die als Nebenbuhler empfunden werden. Dazu müssen diese noch nicht einmal persönlich anwesend sein. Frauen nutzen oft die Technik des Geschichtenerzählens (Kapitel 7h), um Männer miteinander in Konkurrenz zu bringen. Damit erhöhen sie gleichzeitig ihren eigenen Wert. Dann lehnen sie sich zurück, und sehen zu, was passiert. **Beispiele: (1)** Sie erzählt dir von dem Typ an ihrem Arbeitsplatz, der ihr „seltsame Blicke" zuwirft. **(2)** Sie erzählt dir, was ihre Ex-Freunde Großartiges für sie getan haben. **(3)** Sie ignoriert dich und redet mit einem anderen Typen. **Richtige Reaktion:** Keine Eifersucht zeigen. Bleib ruhig und gib dich interessiert, wenn sie dir von deinen angeblichen Konkurrenten erzählt. Schlag ihr grinsend Dreier vor. Verschaff dir Social Proof durch andere Frauen und benutze selbst die Technik des Geschichtenerzählens. Halte sie nicht davon ab, mit anderen Männern auszugehen, sie zu küssen, oder mit ihnen zu schlafen. Warum auch? Selbst wenn du sexuelle Treue willst, ist es der Königsweg, sie in Konkurrenz zu anderen Frauen zu bringen und nicht die geringste Energie darauf zu verschwenden, sie zu beschränken oder ihr gar hinterher zu spionieren. Das ist der sicherste Weg zur Ausschließlichkeit!

Alles was du tust, um Fremdgehen direkt zu verhindern, erhöht bloß die Wahrscheinlichkeit, dass es passiert.

Eifersüchtig machen. Wenn eine Frau einmal Lunte gerochen hat, dass sie dich mit Eifersucht kontrollieren kann, wird sie es solange tun, bis du den Verstand verlierst. Beziehungsweise bis sie den Verstand verliert, wenn der Alpha-Mann von nebenan sich ihren Körper zum Dessert gönnt. Je nachdem, wie gering dein Selbstwertgefühl ist, reichen schon die kleinsten Andeutungen. **Beispiele: (1)** Sie macht regelmäßige „Ladies Nights" und schnuppert, ob du nach Eifersucht riechst. **(2)** Sie fährt alleine auf Urlaub und schnuppert. **(3)** Sie bleibt demonstrativ vage, wenn du ihr eifersüchtige Fragen nach ihrem Verbleib stellst. Dann wirft sie dir vor, ihre Freiheit einzuschränken. **Richtige Reaktion:** Ermuntere sie. Freu dich. Schlag Dreier vor. Eifersucht ist ein Gefühl, das du hinter dir lässt, sobald du dir selbst vertraust. Sei ehrlich zu dir selbst und du wirst dir eingestehen, dass du eifersüchtig bist, weil du vielen anderen Männern einen höheren Wert zuschreibst als dir selbst.

Sie spielt die Hilfsbedürftige. Sie nutzt die Hilfsbereitschaft von Nice Guys aus, die glauben, mit ihr schlafen zu dürfen, wenn sie sich brav unterordnen. Sie bittet um deine Hilfe, obwohl sie die Aufgabe mit Engagement selbst erledigen könnte. **Beispiele: (1)** „Oooooh, ich kann das nicht ..." **(2)** „Oooooh, ich versteh das nicht ..." **(3)** „Ich kann leider nicht kommen. Mein Auto ist schon wieder kaputt, und ich weiß nicht, was ich machen soll ..." (übrigens ein gängiger Manipulationsversuch) **Richtige Reaktion:** Sei kein netter Junge, sondern urteile selbst, ob sie tatsächlich dringend deine Hilfe benötigt. Das ist fast nie der Fall. Du bist nicht dazu da, ihre Wohnung einzurichten, ihre Glühbirnen einzuschrauben oder ihren Dackel mit Bandscheibenvorfall zum Tierarzt zu bringen. Lerne ein für Frauen höchst verführerisches Wort: „Nein."

Beschwerden. Sie zickt fortwährend über jeden Mist und macht dich für alles Negative in eurem (gemeinsamen) Leben verantwortlich. Frauen neigen generell dazu, ihre schlechten Gefühle auf ihre Umwelt zu übertragen. Doch wenn eine Frau dich ununterbrochen mit Schwachsinn nervt, ohne dabei übermäßig emotional zu werden („Kaltes Zicken" muss von Drama unterschieden werden, siehe unten), ist das eins der sichersten Zeichen für fortgeschrittene Betaisierung und Verlust der sexuellen Anziehungskraft. Wenn du dich ihr als Sündenbock zur Verfügung stellst, wird sie dich auch dafür nutzen. **Beispiele: (1)** „Nie kannst du die Tür zumachen!" **(2)** „Wieso muss man eigentlich immer so lange auf eine Antwort von dir warten?" **(3)** „Ich will das nicht. Lass das." **Richtige Reaktion:** Nimm sie nicht ernst. Mach C&F oder Freeze Out plus Social Proof.

Wie gesagt, dies sind nur einige wenige ziemlich eindeutige Beispiele!

Viele Shit Tests sind weitaus subtiler und feinfühliger. Besonders HSE-Frauen testen so leise und vorsichtig (aber gleichzeitig unheimlich wirkungsvoll), dass es sogar erfahrene Verführer kaum bemerken.

Es ist wichtig, dass du zwischen normalen und gefährlichen Shit Tests unterscheidest. Gefährliche Shit Tests bedrohen ernsthaft deine Interessen. Das könnte etwa Verhalten sein, das dein Ansehen und deinen Ruf in Gefahr bringt. Solche Tests (übrigens typisch für LSE-Frauen) musst du sofort und kompromisslos unterbinden. Wenn sie sich nicht an deine Regeln hält, muss sie gehen. Für immer. Mach ihr klar, dass es bei dir keinen Weg zurück gibt, und lebe auch danach! Das Leben ist zu kurz, um es mit Frauen zu verbringen, die dich und deine Ziele sabotieren.

Grundsätzlich kannst du dich über Shit Tests freuen. Sie zeigen meist an, dass sich eine Frau für dich interessiert und feststellen möchte, ob du Alpha genug für sie bist. Zum Schluss drei Praxisbeispiele für Shit Tests in frühen Phasen der Verführung.

(1) Drei Minuten seit dem Erstkontakt. Wir sitzen auf einer Bank in einem Bahnhofswarteraum und reden über die Vor- und Nachteile von Kaugummi. Ich habe meine Reisetasche auf die Bank gelegt. Plötzlich sagt sie: „Musst du eigentlich deine Tasche hier rauflegen? Stell sie doch auf den Boden."

Ich: „Sei nicht so unhöflich! Das ist Rudolf, die Reisetasche. Rudolf, sag doch auch mal was. *(Ich stupse Rudolf an)* Rudolf?"

Sie: *(lacht)* „Rudolf ist aber ziemlich hässlich."

Ich: „Ich bin sicher, das würde er auch von dir behaupten. Er findet nämlich alles hässlich, was nicht zumindest einen Reißverschluss hat."

(2) Eine äußerst gutaussehende blonde Kampfschnecke auf dem Barhocker rechts neben mir in einem abgefuckten Studentenclub namens „La Boule" in Wien. Ein echtes Shit-Test-Wunder, die Frau. Ich habe das Gespräch eröffnet, indem ich ihre Beine von meinem Barhocker genommen habe, sie hatte ihn während meines Toilettengangs mit ihren Tretern besetzt. Das Gespräch ist von Anfang an eher ein Kampf, sodass ich kurze Zeit später beinahe ihren Tequila mit dem Ellbogen von der Theke schubse.

Sie droht: „Wenn du den umstößt, bezahlst du mir einen neuen!"

Ich: „Und wie willst du mich dazu kriegen?"

Sie: „Da fällt mir schon was ein. Übrigens könntest du mir sowieso ein Getränk ausgeben, wenn du schon hier bist."

Ich: „Es ist erst der Siebzehnte und du hast schon kein Geld mehr? In was hast du investiert? *(Blick nach unten)* Die Schuhe können es nicht gewesen sein."
Sie: *(munter)* „Sag mal, kann man dich irgendwie abstellen? *(tut, als würde sie nach einem Knopf an mir suchen und wird dabei bereits körperlich)* Geht das irgendwie?"

Ich: „Du meine Güte, nach dem würdest du jetzt wohl gerne suchen."

Sie prustet mit gespielter Empörung und dreht sich dann von mir weg: „Aus, aus, das reicht. *(dreht sich wieder um)* Jetzt hast du es übertrieben."

Ich lächle gleichmütig und eröffne sofort ein Gespräch mit dem leider nicht wirklich hübschen dunkelhaarigen Mädchen zu meiner Linken.

Es dauert nur Sekunden, bis sich Ms. Shit Test einmischt:

„Mit dem musst du aufpassen. Ist ein ganz ein schlimmer Finger."

Ich: *(zum dunkelhaarigen Neuzugang)* „Beachte sie besser gar nicht. Sie belästigt mich schon die ganze Zeit. Will mich ausziehen, um irgendwelche Knöpfe zu drücken."

Ms. Shit Test lacht eine Sekunde lang hysterisch, spielt wieder die Empörte und fühlt sich wohl: „Gar nicht wahr!!"

Ich: *(kindisch)* „Ist es woooohl! *(normaler Tonfall plus Kino)* Mädels, ich muss euch unbedingt eine Geschichte erzählen. Mein bester Freund ist seiner Verlobten fremdgegangen, während die allein in den Ferien auf den Malediven war. Kein Wunder, er hat überhaupt nichts zu melden in seiner Beziehung. Seine Freundin schickt ihn immer in den Garten zum Onanieren, wenn er Sex will. Sie findet es unhygienisch, wenn er's im Bad oder im Bett tut. Wie bitte? Ja, da stehen so Topfpflanzen, da muss er es draufmachen. Glaub ich. Aber das ist eine andere Geschichte. Jedenfalls hat dieses dämliche blonde Ding von Affäre ihren Slip in seinem Bett vergessen. Ratet mal, wer den gefunden hat? Natürlich seine Verlobte beim Aufräumen! Skandal, Drama, sie stellt ihn zur Rede. Und während sie ihm schon mit Entlobung und Folter durch die Schwiegermutter droht, kommt ihm der rettende Einfall. Er mimt ein bisschen den peinlich Berührten und sagt dann: ‚Sorry Baby, aber ich steh halt auf Damenunterwäsche ... manchmal zieh ich mir den Slip an, wenn ich mich anfasse ...' Könnt ihr euch das vorstellen? Aber das Witzigste ist, dass seine zickige Verlobte ihm jetzt ständig gebrauchte Unterwäsche von ihr schenkt. Er überlegt nur noch, wann er ihr endlich die Wahrheit beichten soll, um diesem Albtraum zu entkommen ..."

(3) Ich spreche auf dem Heldenplatz eine lesende Frau auf einer Picknickdecke an: „Hi. Was liest du denn da?"

Sie hebt gnädig den Blick um mir mitzuteilen: „Was geht dich das an?" *(Frame: Du bist ein minderwertiger, aufsässiger, nerviger Verehrer.)*

Ich setze mich auf ihre Decke: „Wie kann man denn bei so einem Wetter so schlecht gelaunt sein?" *(Reframe: Ich bin nur freundlich. Du bist eine kleine Zicke, die ein langes Gesicht zieht.)*

Sie: „Ich möchte einmal erleben, dass ich hier lesen kann, ohne dass mich jemand anquatscht."

Ich: *(gleichmütig)* „Versuch mal zu erleben, wie du mit einem völlig fremden Menschen ein spannendes und interessantes Gespräch führst, anstatt ihn wie eine verzogene Göre anzuschnauzen."

Sie: *(seufzt, demonstrativ genervter Tonfall)* „Also gut, worum geht es?"

Ich: *(ruhig)* „Mädchen, mir reicht es langsam. Ich glaube nicht, dass ich dir einen Grund gegeben habe, derart unfreundlich zu sein. Entweder du fängst an, dich wie ein normaler Mensch zu benehmen oder ich gehe."

Sie: „Du kannst doch gehen." *(Man beachte die weiche Formulierung. Ihr Frame bröckelt bereits.)*

Ich schaue sie kurz an und lächle dann:„Das hab ich Frauen schon glaubwürdiger sagen gehört. Ich hab dich von dort drüben gesehen und mir ist aufgefallen, dass du beim Lesen gelacht hast. Was war denn so komisch?"

Sie sagt nichts.

Ich nehme das Buch: „Worum geht es? Wie man am schnellsten Männer abwimmelt, die man besser kennen lernen sollte?"

Sie: „Sagst du mir, wie ich dich loswerden kann?"

Ich: „Natürlich, wenn du freundlich fragst. Themawechsel. Wann warst du zuletzt mehr als tausend Kilometer von Wien entfernt?"

Nach einer Weile taut sie auf. Eigentlich keine schwere Aufgabe, ich musste mich lediglich von ihrer abweisenden Haltung unbeeindruckt zeigen. Der Frame *‚Ich rede nicht mit dir'* ist gegenüber einem Verführer ungefähr so schwierig zu halten wie gegenüber der Polizei. Man braucht viel Disziplin dazu. Wie aber soll eine Frau Disziplin halten, wenn sie sich mehr und mehr vom Verführer angezogen fühlt?

Gutaussehende Frauen sind es gewohnt, ständig von irgendwelchen Idioten genervt zu werden. Sie bauen eine Art Schild um sich auf, der gleich zu Beginn die Spreu vom Weizen trennen soll. Mit diesem simplen Wissen wurde dieses Mädchen zu einer meiner angenehmsten, interessantesten und leidenschaftlichsten Affären. Trotzdem muss ich zugeben, dass ich an einigen Stellen fast gegangen wäre ...

b) Drama

Drama ist emotionales Theater, das eine Frau spielt, um dich und ihre akut überbordende Lust auf dich kurzfristig kontrollieren zu können. Die Zutaten können von Eifersuchtsszenen über beleidigt spielen bis hin zu Selbstmitleid reichen. Eine Gemeinsamkeit ist aber fast immer zu finden: Drama versucht dich für dein Alpha-Verhalten anzuklagen und dir Schuldgefühle zu machen, um dich sexuell zu hemmen. Sex selbst ist dabei häufig das Thema, bzw. Bestandteil der Vorwürfe an dich. Selbstverständlich ist der Grund dafür, dass sie selbst geil bis in die gesplissten Haarspitzen ist. Drama ist typisch für LSE-HD-Frauen, doch auch alle anderen HD-Typen verfallen bisweilen auf Drama. Bei Frauen mit hohem Selbstwertgefühl geschieht das aber sehr viel seltener, da diese ihre sexuellen Begierden normalerweise erfolgreich in ihr Alltagserleben integrieren können und damit umzugehen wissen. Wenn in einer Drama Queen der Kesseldruck steigt, entsteht ausgewachsenes Drama aus den winzigsten Nichtigkeiten! Quäl sie nicht, indem du darauf einsteigst.

Die richtige Reaktion auf Drama ist stets dieselbe: **Nimm sie nicht ernst, sondern durch.** Drama zeigt dir zuverlässig, dass sich eine Frau nichts

sehnlicher wünscht als deine Antenne zu überprüfen. Wenn du auf ihre Anschuldigungen einsteigst, verhinderst du bloß, dass ihr bekommt, was ihr beide wollt. Wenn du gerade keine Lust auf Sex hast, sag ihr, dass sie sich benehmen soll. („Schätzchen. Hör auf mich zu nerven. Jetzt.") Wenn sie weitermacht, wirf sie raus oder geh nach Hause. Warum verbringst du auch Zeit mit einer LSE-HD-Frau, wenn du ihr nicht die Rotgurke ins Gemüse stemmen willst? Das ergibt keinen Sinn. Für Liebe, Romantik und Lebensplanung sind sie ohnehin nicht geeignet.

Auch bei Drama gilt: Wenn es gefährliche Züge annimmt (etwa in der Öffentlichkeit, was deinen Ruf gefährdet), musst du ihr sofort und konsequent die sprichwörtliche Pistole auf die Brust setzen. Entweder sie hört auf (mit ihrem Mist) oder du hörst auf (mit ihr). Sie hat sich mit dir zu benehmen. Das erste Praxisbeispiel ist ein Erfahrungsbericht eines Bekannten namens Alexander, der mich vor einiger Zeit per Email erreichte. Kursiv gesetzte Bemerkungen in Klammern durch den Autor.

> Leider gibt es Schwierigkeiten in meiner Beziehung. Meine Freundin Sandra ist wahnsinnig eifersüchtig auf Judith, eine neue Arbeitskollegin, die mir vor ein paar Tagen zugeteilt wurde.
>
> Am vergangenen Wochenende ging die ganze Belegschaft nach der Arbeit noch aus. Sowohl Judith als auch meine Freundin waren dabei, wir sind ein bisschen um die Häuser gezogen und hatten Spaß. Ich finde Judith nett, hab aber eigentlich kein Interesse an ihr. Alles kein Problem, könnte man glauben. Aber jetzt kommt's.
>
> Am darauf folgenden Tag war Sandra total schlecht gelaunt. Ich hab mich erst vergeblich bemüht herauszufinden, worum es eigentlich geht. *(Er wechselt in den Pussy-Diagnose-Modus.)* Sie meinte nur, ich solle nicht so tun, als hätte ich keine Ahnung. *(Er schwenkt in ihre Umlaufbahn ein und die Manipulationen können beginnen.)* Lange Rede, kurzer Sinn: Der Grund für das Theater war Judith. So etwas hatte ich mit Sandra noch nicht erlebt! Sie lag im Bett neben mir, heulte, war beleidigt, wurde aggressiv und spielte dann wieder beleidigt ... als ob die Welt morgen untergehen würde!
>
> Ich versuchte klarzustellen, dass mit Judith nichts laufen wird. *(Er lässt sich durch ihr Drama betaisieren.)* Als das nicht half, zog ich die ganze Sache ein bisschen ins Lächerliche, was sie aber furchtbar kränkte. *(Er verliert sogar in der Betaisierung noch seinen Frame. Sie beginnt, ihn mit ihren Emotionen wie eine Marionette tanzen zu lassen.)*
>
> Ich entschuldigte mich *(Wofür um Himmels willen? Für ihr mieses Theater?)*, aber das hatte nicht die erhoffte Wirkung. *(Wer mit Frauen innerhalb weniger Stunden mehrmals den Frame verliert, braucht keine Erwartungen irgendwelcher Art zu haben.)*
>
> Am nächsten Morgen kuschelte ich mich an sie und sagte ihr noch einmal, dass ich niemals mit anderen Frauen schlafen würde. *(Ihr instinktives*

> *Unbewusstes interpretiert: „Er ist ein schwacher Mann und gehört mir. Meine überwältigende Lust durch das Zwischenspiel mit Judith ist nun halbwegs unter Kontrolle.")*
>
> Im Moment ist sie sehr abweisend und gekränkt. Was soll ich tun?

Die Möglichkeit, dass Alexander mit Judith schlafen könnte, erhöht Alexanders Wert (Social Proof) und erregt Sandra über alle Maßen. Gleichzeitig hat sie Angst, ihn an Judith zu verlieren. Mit Hilfe ihres Dramas gelingt es Sandra, ihn zu betaisieren. Obwohl sie ihm in der eigenen Wohnung das Leben zur Hölle macht, unterwirft er sich ihr, entschuldigt sich für nichts und versichert ihr obendrein, dass sie trotz des Verhaltens einer Vierjährigen die einzige Frau auf Erden für ihn ist und bleibt. Was machen kleine Kinder, wenn man sie für Unfug belohnt? Richtig, noch mehr Unfug. Sandra hat durch diese Episode gelernt, wie sie ihren Freund kastrieren kann. Wenn er an seinem Verhalten nichts ändert, bedeutet das mit HD-Frauen wie Sandra schon bald das Ende der sexuellen Attraktion.

Was aber kann Alexander stattdessen tun? Er kann schon beim ersten Anzeichen ihres Dramas Öl ins Feuer gießen: „Eifersüchtig? Auf Judith? Jetzt wo du es sagst ... sie ist eine hübsche Frau. Denkst du, sie ist gut im Bett? (lächelt) Themenwechsel, Schatz. Hattest du schon mal einen Dreier?" Egal, was passiert, Alexander darf in dieser Phase nicht den Frame verlieren. Am Höhepunkt des Dramas nimmt er sie sexuell. Nach dem Sex wird sie ruhiger sein. Dann sollte Alexander ihr sagen: „Du denkst, dass du mich verlieren könntest. Weißt du was? Du hast Recht. Zu jedem Zeitpunkt kann ich mich in eine andere verlieben und dich verlassen. So ist das Leben. Akzeptiere das und verschwende nicht meine Zeit mit diesem inakzeptablen Verhalten. Solange wir zusammen sind, bin ich dir treu. Aber meine Treue ist das Geschenk für eine Frau, die mich gut behandelt und mich unterstützt. Auf keinen Fall schenke ich sie einer rotznasigen Göre, die es darauf anlegt, meinen Alltag zu sabotieren."

Sie würde ihn dafür lieben. Sein Wert für sie würde ins Unendliche steigen und sie hätte verstanden, dass ihr Drama die Wahrscheinlichkeit, Alexander zu verlieren, nur erhöht.

Ein weiteres authentisches Beispiel, das Drama als Folge von Beta-Verhalten zeigt. Die Anziehungskraft des Mannes nimmt ab und die Frau schwankt plötzlich zwischen Selektion und Betaisierung. Die Folge ist Drama. Findet der Mann zum Alpha-Frame zurück, ist die Beziehung gerettet. Falls nicht, potenziert er die Geschwindigkeit seines Abstiegs. Meine Kommentare kursiv in Klammern.

> Ich bin mit Karin nun etwa ein Jahr zusammen. Sie steht auf Parties und Drogen und ist heißer als ein Waldbrand im Spätsommer. Als sie jünger war,

bumste sie ziemlich rum *(sie ist jetzt 32).* Am Beginn unserer Beziehung galt das auch für mich. Mein bester Freund fühlte sich Tag für Tag aufs Neue so an, als hätte man ihn über Nacht in Chili-Sauce eingelegt. *(Dies beschreibt eine HD-Frau mit leichten bis mittleren LSE-Einflüssen.)*

Ich verbrachte immer mehr Zeit mit ihr. Wir redeten viel über die Zukunft und schmiedeten sogar schon familiäre Pläne. Wir suchten gemeinsam eine Wohnung. Doch irgendwie nahm die Spannung zwischen uns ab. *(Er sieht schon die Kinder hopsen und verliert den Alpha-Frame. Die immergleiche Spirale der Betaisierung beginnt sich zu drehen.)*

Es gab kaum noch Sex, kaum noch Berührungen von ihr. *(Sex und Berührungen muss sich ein Mann nehmen, nicht darauf hoffen wie der Sünder auf die Absolution!)* Sie machte immer öfter Theater, warf mir absurde Dinge vor, wurde manchmal sogar richtig aggressiv. *(Übersetzt aus dem Frauischen einer LSE-HD-Persönlichkeit: „ Warum nimmst du mir den Genuss, von dir wie die kleine Schlampe genommen zu werden, die ich bin?")*

Während eines Wochenendurlaubs in Tirol geriet alles außer Kontrolle. Irre, aber ich kann mich nicht einmal genau an den Anlass erinnern. Sie nahm wie immer irgendeine Kleinigkeit und bauschte sie auf. *(Eine Drama Queen mit zuwenig Verkehr und Torschlusspanik bastelt dir aus einer offen gelassenen Zahnpastatube den Dritten Weltkrieg, wenn es sein muss.)*

Sie sagte: „Du sabotierst unsere Beziehung! *(Übersetzt: „Ich trockne aus, du Idiot! Wie soll ich mich von dir angezogen fühlen, wenn du dich wie ein verdammter Schwächling benimmst und mich nicht mit geeignetem Werkzeug in die Schranken weist?")* Du tust überhaupt nichts für uns und lebst einfach so vor dich hin! *(„ Wo versteckst du ihn? Macht er Urlaub? Schläft er? Ich hab doch gesagt, dass Radfahren schlecht für ihn ist!")* Unsere Beziehung geht in die falsche Richtung. Du willst ja nur Sex. *(„Ich will Sex, und zwar mit dem Mann, der imstande war, mir den angemessenen Platz zuzuweisen.")* ja, das ist alles, woran du denken kannst. *(„Das ist alles, woran ich denken kann.")* Aber ich bin nicht so eine! *(„Ich bin so eine.")* Warum respektierst du mich nicht mehr?"

Ich versprach ihr, in Zukunft mehr für uns zu tun. *(Um Himmels willen, sag mir, dass das nicht wahr ist!)*

Damit ist eigentlich alles gesagt. Zu begreifen, dass Drama ein Hinweis auf kaum kontrollierbare sexuelle Energie ist, dürfte einer der wichtigsten Lehrsätze für den Verführer sein. Man könnte auch sagen: Drama ist eine Übersprungshandlung, die entsteht, wenn der Drang der Frau, ihren Mann zu unterwerfen, gleich stark ist wie der Drang, sich ihm hinzugeben. Es handelt sich um einen ziemlich verzweifelten Manipulationsversuch, der oft scheitert, da die Frau sehr stark sexuell erregt ist. Manipulation ohne sexuelle Energie ist weitaus gefährlicher und das Thema des nächsten Punktes.

c) Manipulation

Seit Jahrtausenden benutzen Frauen psychologische Tricks, um Aggression und Sexualität der körperlich überlegenen Vertreter des anderen Geschlechts zu hemmen und sich ihres Beistands für lange Zeit zu versichern. **Der** Überbegriff für diese Kniffe lautet Manipulation. Zur Erinnerung: Jede Frau trachtet danach, ihren Mann zu kontrollieren und zu besitzen, auch wenn dies stets auf Kosten der sexuellen Anziehungskraft geschieht. Das einzige Gegenmittel dafür ist die Anziehungskraft des Alpha-Mannes.

Manipulation ist das Spiel mit Sprache sowie das Erkennen und Ausnutzen von männlichen Schwächen und Bedürfnissen. LSE-Männer werden viel öfter zum Ziel und zum Opfer dieser Psychoangriffe, denn solche Männer machen sich in hohem Maße von einzelnen Frauen abhängig. Alphas hingegen wissen, dass sie ihre Frauen jederzeit durch andere ersetzen können. Wie soll man jemanden manipulieren, der seine Bedürfnisse jederzeit auch woanders befriedigen kann? Extrem manipulatives Verhalten, das durch männliche Dominanz nicht gestoppt werden kann, ist übrigens ein LD-Symptom, das jedem Verführer sagen sollte: „Lauf!" Auch HSE-Frauen manipulieren, doch wie schon beim Drama gilt auch hier, dass sie dies auf ungefährliche und schwer zu entdeckende Weise tun. Wenn dich eine Frau mittels Manipulation in eine Situation bringt, in der du ultimativ vor der Wahl stehst, deinen Alpha-Frame aufzugeben oder sie zu verlieren, ist es stets besser, das Mädel sausen zu lassen. Mit ziemlicher Sicherheit ist sie eine hochmanipulative Persönlichkeit, die dir das Leben ohnehin zur Hölle machen würde. Frauen, für die deine Unterwerfung ultimative Bedingung für Sex ist, sind psychisch krank. Die politisch Korrekten da draußen mögen toben, aber dies ist eine Gewissheit, die ich nach jahrelanger intensiver Auseinandersetzung mit unzähligen Frauen gewonnen habe.

Damit du dir ein Bild machen kannst, hier einige gängige Manipulationsvarianten.

Ködern und Warten. Aufgepasst, dies ist einer der wichtigsten Punkte dieses Buches. Mit Ködern und Warten wirst du in nahezu jeder Verführung konfrontiert werden. Diese tief im Instinkt verwurzelte Manipulationstechnik erlaubt es Frauen, Männer von ihnen abhängig zu machen und funktioniert stets nach dem gleichen Schema.

Phase 1 (Ködern): Die Frau sendet Signale, die dem Mann positive Gefühle verschaffen. Das kann ein spätabendlicher Anruf sein oder eine SMS mit zärtlichem Text, leidenschaftlicher Sex oder ein romantischer Abend zu zweit, eine „zufällige" Berührung im Vorübergehen oder die Einladung zu einer Party, das pikante Einsichten gewährende Vorbeugen im tief ausgeschnittenen Top oder ein freundliches Gespräch zwischendurch.

Phase 2 (Warten): Die Frau entzieht dem Mann diese Signale für eine

unbestimmte Zeit. Nach einer Weile sendet die Frau erneut positive Signale und das Ködern und Warten beginnt von vorne. Entscheidend aber ist, ob der Mann in Phase 2 Anzeichen von Abhängigkeit zeigt. Tut er es, sinkt ihr sexuelles Interesse an ihm und sie wird beim nächsten Durchlauf Phase 2 verlängern.

Begreifst du die ungeheure Macht, die hinter diesem simplen Mechanismus steckt? Im Grunde genommen macht *Ködern und Warten* den Mann zu einem Pawlowschen Hund. Der sexuelle Trieb eines gesunden Mannes schafft ein gewaltiges Verlangen nach weiblichen Reizen. Frauen haben gelernt, diese Reize zu stimulieren und sofort wieder damit aufzuhören. Was wird geschehen? Der Mann wird versuchen, die positiven Gefühle, die Phase 1 in ihm ausgelöst hat, erneut zu erlangen. Er wird die Nähe der Frau suchen, die sie ihm verschafft hat. Er wird sich ihrem Frame unterwerfen, um nur noch einmal dieses köstliche Gefühl verspüren zu können, das zu geben sie ganz alleine fähig zu sein scheint. Doch er läuft damit nur weiter ins manipulative Verderben, denn *Ködern und Warten* führt ihn direkt zu Betaisierung und Oneitis. Gegenüber einem derart geköderten Typ verliert eine Frau jeden Respekt und sie würde nicht einmal dann mit ihm schlafen, wenn er der letzte Mann auf Erden wäre. Er ist von ihr abhängig geworden wie ein Junkie vom Heroin. Ich kenne Männer, die sich seit Monaten oder Jahren in der Endphase von *Ködern und Warten* befinden und von ihren Frauen mit dem Aufwand einer einzigen SMS pro Monat in der Umlaufbahn gehalten werden.

Ich bin sicher, du hast *Ködern und Warten* bereits am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren, ohne es als manipulative Technik erkannt zu haben. Du wirst vielleicht gedacht haben: „Am Wochenende schien noch alles in Ordnung und nun meldet sie sich schon seit drei Tagen nicht mehr. Was ist bloß los, warum lässt sie mich so leiden? Was kann ich tun, damit sie mich wieder wahrnimmt?" Die Wahrheit ist, dass Frauen stets nur soviel Energie in ihre Männer investieren, wie es nötig ist, um diese sicher zu besitzen. Wenn eine Frau Wind davon bekommt, dass du unter allen Umständen bei ihr bleiben wirst, wird sie beginnen, dich wie Müll zu behandeln. Hier der betaisierende Effekt von *Ködern und Warten* in der Praxis (gekürzte Email eines Betroffenen mit meinen Anmerkungen in Klammern):

> Hey, vielleicht kannst du mir helfen. Ich weiß nicht mehr weiter in meiner nun ein Jahr dauernden Beziehung. Wir haben uns damals auf einer Party einer gemeinsamen Bekannten kennen gelernt und sofort ineinander verliebt. Ich habe meine damalige Freundin für sie verlassen und es nie bereut.
>
> In den letzten Wochen wurde es irgendwie seltsam. Es begann damit, dass sie sich über vieles beschwerte. Meist ganz alltägliche Dinge, die sie an mir störten. *(Die Shit Tests beginnen. Sie erahnt, dass er bereits abhängig ist.)*

> Sie wollte außerdem wissen, wie ich zu ihr stehe und was ich von unserer Beziehung halte. Sie sagte, sie wäre eifersüchtig wegen meiner Touren mit meinem Freundeskreis. Ich fahre gern ein bisschen über die Grenze nach Ungarn oder Slowenien mit der ganzen Truppe. Ich habe ihr natürlich gesagt, dass sie für mich sehr wichtig ist und ich sie sehr liebe, und dass wir jedes Problem gemeinsam lösen können, wenn wir es nur ernsthaft versuchen. Naja, unterm Strich habe ich ihre Forderungen akzeptiert und vieles geändert. *(Er lässt sich Schritt für Schritt betaisieren und hofft, damit die Beziehung zu retten. Tatsächlich tötet sein Beta-Verhalten den letzten Funken Anziehung ab und setzt Ködern und Warten in Gang. Das Unglück nimmt seinen Lauf.)*
>
> Letzten Mittwoch hat sie mich mit einem tollen Abendessen überrascht. Alles ganz romantisch und wie früher, sie hat sich richtig Mühe gegeben. Ich dachte, es wäre alles wieder in Ordnung. *(Phase I)* Als wir gemeinsam im Bett lagen, machte ich irgendeinen Scherz, es ging um ihre Familie. Scheiße, ich weiß nicht einmal mehr genau, was es war. Auf einmal war sie total eingeschnappt. Ich habe versucht, sie aufzumuntern, aber nichts half. Sex gab es natürlich keinen. *(Phase 2 beginnt)* Seither zieht sie sich zurück. Das ging über Tage! Ich habe immer wieder das Gespräch gesucht. *(Er ist bereits abhängig und geht in den Pussy-Diagnose-Modus.)* Irgendwann gestand sie mir, dass sie sich über ihre Gefühle nicht im Klaren und wegen meiner Ausflüge eifersüchtig sei. *(Was für ein teuflisch manipulativer Frame! Sie schafft es sogar, ihm die Schuld zu geben.)* Da hat mich plötzlich eine wahnsinnige Verlustangst gepackt. Alles brach zusammen. Ich hatte für uns schon Jahre im Voraus geplant, und jetzt das. Was kann ich tun, damit sie mir glaubt, dass ich alles für sie tue und keine anderen Frauen für mich in Frage kommen?

Ach, was wird mir schlecht, wenn ich so etwas lese! Es ist immer das gleiche Spiel, immer derselbe Tanz. Auf diese Weise gehen täglich zehntausende Beziehungen kaputt und niemandem scheinen die Gründe dafür aufzufallen.

Wie reagiert man also richtig auf *Ködern und Warten?* Es gibt nur einen einzigen Weg: Spiel dieses Spiel besser als sie. Freeze Outs, Social Proof und Geschichtenerzählen sind jene Werkzeuge des Verführers, die du dazu benötigst. Zuerst sabotierst du ihre Phase 2, indem du sie extrem lange auf eine Reaktion warten lässt (Freeze Out), während du dich deinen beruflichen Zielen, Hobbies, Leidenschaften sowie anderen Frauen widmest (Social Proof). Nach einer Weile nimmst du wieder Kontakt zu ihr auf und erzählst ihr, wie genüsslich, interessant und abenteuerlich die Zeit ohne sie war (Geschichtenerzählen). Nun beginnt deine Phase 1! Ob Verführung oder innerhalb einer Beziehung, wieder ist die Vorgehensweise völlig identisch.

> Ich spreche K in einem Elektrogroßmarkt in der Innenstadt an. Sie hantiert etwas unbeholfen mit einem wirklich riesigen Staubsauger, als sich unsere Blicke treffen und ich lachen muss. Ich gehe zu ihr und sage: „So viel Schmutz in deiner Wohnung? Mit dem Ding saugst du deinen Freund ein,

wenn du nicht aufpasst."

Wir quatschen eine Weile. Sie gefällt mir, ich erzeuge Anziehung mit C&F und gehe mit ihr zum Mittagessen. Rapport und noch mehr Anziehung. Ich hole mir ihre Telefonnummer. Ein erstes Treffen in einem Lokal an der Donaulände verläuft hervorragend. Wir küssen einander und haben viel Spaß. *(Ihre Phase 1)* Der Versuch, sie noch am selben Tag in meine Wohnung zu bekommen, scheitert. Sie gibt an, unbedingt weg zu müssen. *(Ihre Phase 2 beginnt)* Ich danke ihr herzlich für den schönen Abend, verabschiede mich und gehe zu einem anderen Mädchen nach Hause. Glücklich der Mann, der Alternativen hat.

Freitag, drei Tage später, rufe ich sie an.

Sie: „Hiiiiii, duuuu ... es geht grad gar nicht gut. Kannst du in fünf Minuten noch einmal anrufen?"

Ich sage: „Ist nicht so günstig. Bist du abends gegen neun zu erreichen?"

Sie: „]a klar, kein Problem."

Natürlich geht sie abends nicht ran. Ich lege sie für zwei Wochen auf Eis. *(Ihr Ködern und Warten scheitert. Ich zeige keine Zeichen von Abhängigkeit und Beta-Verhalten.)*

Danach rufe ich sie erneut an. Sie geht ran. Ich bin bester Dinge und rede drauflos: „Hey, wie geht's dir? Rat mal, wo ich gewesen bin ..."

In schillernden Farben berichte ich von einem Urlaub in Monaco, der niemals stattgefunden hat. Ich erwähne kurz, dass ich dort die Bekanntschaft einer jungen englischen Malerin gemacht habe und drücke noch eine lustige Story hinterher, die sie mir angeblich erzählt hat. Dann sage ich: „An einem Abend habe ich eine schöne junge Frau in unserem Hotelrestaurant gesehen. Sie hat mich an dich erinnert." *(Meine Phase 1)* Ich schicke eine emotionale Beschreibung der in der Dämmerung glitzernden Lichter der Stadt hinter. Dann beende ich das Gespräch, ohne ein Treffen auch nur angesprochen zu haben. *(Meine Phase 2 beginnt)*

Schon am Abend darauf klingelt mein Telefon und ich weiß, dass ich gewonnen habe.

Sie konnte der abenteuerlichen Faszination der großen weiten Welt einfach nicht widerstehen. Was hätte ich getan, wenn sie nicht angerufen hätte? Einige Tage verstreichen lassen, sie nochmals kontaktieren und ihr erneut eine lustige und abenteuerliche Story erzählen. Dann aufs Ganze gehen und ein Treffen vereinbaren. Wenn sie nicht will oder absagt: Auf Wiedersehen für immer.

Wenn das *Ködern und Warten* einer Frau mit dir nicht funktioniert, wird sie beginnen, Energie in eure Bekanntschaft zu stecken. Am Ende ist es sehr leicht, sie zu verführen.

Sprachspiele. Sprache erzeugt Realität. Was konstruktivistische Philosophen im zwanzigsten Jahrhundert entdeckt zu haben glauben, wissen Frauen offensichtlich schon weitaus länger. Sprache ist in der Lage, innerhalb

kürzester Zeit völlig absurde Frames zu etablieren. Ich saß mal im Kreis meiner Freunde an einem Tisch, als ein Mädchen, mit dem ich damals schlief, hinzukam und laut zu mir sagt: „Ach übrigens. Du brauchst nicht beleidigt zu sein, weil ich dich gestern nicht mehr angerufen habe." Tatsächlich hatte ich die letzten paar Tage noch nicht einmal an sie gedacht. Aber wen interessierte das? In den Köpfen aller Anwesenden (und beinahe inklusive meines eigenen) setzte sich unverzüglich die Vorstellung fest, dass ich dieser Frau hinterher lief. Mit nur einem Satz hatte sie es fertig gebracht, ihren Wert über meinen zu stellen. Defensive („Ich bin nicht beleidigt ...") hätte ihren Frame bloß zusätzlich verstärkt. Deshalb ein schneller Kontextwechsel (Reframing): „Siehst du Tanja, genau das liebe ich an dir. Es ist deine mütterliche Art, die mich schmelzen lässt. Du kümmerst dich um die Menschen, die dir am Herzen liegen. Von dir umhegt und gepflegt zu werden kann einem Mann wahrhaftig das Gefühl familiärer Geborgenheit geben." Ich ignorierte sie für den Rest der Woche.

Sei auch auf der Hut, wenn deine Freundin beginnt, die Wörter „wir" und „uns" zu verwenden. Vieles was „ihr" angeblich wollt und „euch" angeblich Freude macht, willst du ganz und gar nicht und Freude bereitet es dir sicherlich auch keine.

Ach, es gibt unzählige andere Möglichkeiten, um Sprache zur Manipulation und zur Betaisierung zu nutzen. So habe ich etwa erlebt, dass Frauen ihre Alpha-Männer mütterlich behandeln, um sie in ihren Frame zu zwingen. Oder dass Frauen Streitthemen geschickt abändern, um auf andere Gebiete zu gelangen, in denen sie sich moralisch im Vorteil sehen. Ein Beispiel. Du bittest sie, etwas für dich einzukaufen. Sie verspricht es dir und tut es nicht. Wenn du sie zur Rede stellst, sagt sie: „Ich tue doch immer alles für dich, du aber tust gar nichts." Pseudobegründung und Angriff in einem. Für den Einzelfall des gebrochenen Versprechens ist das, selbst wenn es stimmt, völlig unerheblich. Aber welchem Mann, der an dieser Stelle sofort in die Defensive geht und sich zu rechtfertigen beginnt, fällt das schon auf?

Manipulation durch Schuld/Beleidigt sein. Frauen sind unheimlich begabt darin, Männern Schuldgefühle zu machen. Erwarte die erstaunlichsten Vorwürfe. Hier der gekürzte Bericht eines jungen Verführers über ein manipulatives Feuerwerk seiner Freundin (aus einem Internetforum, Kommentare in Klammern durch den Autor):

Leute, ich brauch eure Hilfe!

Habe einen Rückfall in die Oneitis und weiß nicht mehr weiter. Situation: Ich bin mit meiner Freundin seit mehr als einem Jahr zusammen *(hatte noch nie so eine lange Beziehung).* Sie liegt mir sehr am Herzen. Heute fing sie ohne Vorwarnung an, Sachen zu sagen wie: „Ich weiß nicht so recht, wir sind

nicht mehr auf derselben Seelenwellenlänge." *(Übersetzt aus dem Frauischen: „Ich fühle mich von dir nicht mehr angezogen. Warum lässt du dich von mir kontrollieren? Ich bin gezwungen, meinen Respekt vor dir zu verlieren.")* Und: „Du warst in letzter Zeit so egoistisch, ich habe das Gefühl, dass wir gar nicht wissen, wer wir beide wirklich sind." *(Übersetzt aus dem Frauischen: „Ich werde dir einen Arschtritt geben und die Schuld für das Scheitern unserer Beziehung obendrein, wenn du nicht aufhörst, ein Weichei zu sein.")* Das hörte sich schon fatal nach „Lass uns einfach Freunde bleiben" an. Bis jetzt dachte ich immer, ich wäre emotional ziemlich frei von ihr, aber nun merke ich, wie sehr ich an ihr hänge. *(Willkommen bei Oneitis Airlines. Sie werden nun in Pussytrance versetzt. Genießen sie ihren Flug ... solange sie noch fliegen.)*

Sie schafft erfolgreich eine Realität, in der sie die Beziehung sabotieren und ihm himmelschreienden Mist erzählen kann, die Schuld aber trotzdem bei ihm liegt. Er unterwirft sich ihrem Frame und killt damit den letzten Rest Anziehung zwischen den beiden. Sehen wir, wie es weitergeht.

Sie fand, wir sollten einander in nächster Zeit nicht mehr so oft sehen um einander wieder „kennen lernen" zu können. Sie sagte, es sei schlecht, dass wir einander vor unserem ersten Sex nur drei Mal gesehen haben. *(Ich bin immer wieder erstaunt, welchen unfassbaren Mist Frauen konstruieren, wenn es um Manipulation geht. Diese Frau sollte für den Bullshit Academy Award 2006 nominiert werden.)* Obwohl ich irgendwie wusste, dass das die falsche Entscheidung war, habe ich drei Stunden lang mit ihr geredet.

Sie gab mir am Ende zu verstehen, dass sie dieses Gespräch sehr zu schätzen wisse. *(Sie „gibt ihm zu verstehen", soso! Na dann! Ich glaub, ich weine gleich. Übersetzt: „Braver Junge. Jetzt gehörst du mir. Mein Wohlwollen ist von nun an deine Bibel und mein Begehren Gottes Wille.")* Versuchte danach, mit ihr zu schlafen, aber aufgrund einer Verabredung wollte sie plötzlich nicht mehr. *(Willkommen bei Ködern und Warten. Ihre Einsätze bitte.)* Sie sagte, sie würde lieber lange mit mir Sex haben, als unter Zeitdruck. *(jedwede sexuelle Anziehung ist mausetot.)*

Wir verblieben jetzt so, dass wir uns gelegentlich treffen und Sachen unternehmen *(Wer ist „wir"? SIE verbleibt so. Sie hat dich abserviert, mein junge!),* jedoch nicht mehr „zusammen sind", sodass wir uns wieder „unbefangen kennen lernen können". *(Als ob er die Heilige Schrift rezitieren würde. Schauderhaft.)*

Auwei, auwei ... Sie sagt, sie will, sie möchte. Keine Spur mehr weit und breit von seinen eigenen Wünschen! Er unterliegt bereits völlig ihrem Frame und unterdrückt sein eigenes Begehren. „Dies ist das Ende, mein Freund!", wie es die Doors sagen würden.

Beleidigt sein ist übrigens die sexuell aufgeladene Drama-Variante der Manipulation durch Schuld. Die beste Verteidigung gegen Manipulationen oder Shit Tests, die mit Schuld arbeiten, ist Zustimmung: „Ja, du hast recht, ich bin ein ziemliches Arschloch. (Sieht in den Spiegel und ist überrascht)

Hey ... aber ein ziemlich gut aussehendes Arschloch!"

Ködern und Wechseln. Mit dieser Technik kann eine Frau in Sekundenschnelle prüfen, ob du bereits von ihrer Meinung abhängig bist und jeder ihrer Launen folgst. Das funktioniert so: Sie subkommuniziert, dass sie etwas will. Sobald du ihren Wunsch erfüllst, sagt sie, dass sie eigentlich etwas anderes möchte. Dann subkommuniziert sie möglicherweise erneut ersteres. Männer sind meist nicht in der Lage, sich aus diesem Dilemma zu befreien. (Siehe auch Gemischte Signale weiter unten.)

Eine andere Variante: Sie subkommuniziert, dass ihr gemeinsam etwas tun könntet, was dir Spaß macht (zum Beispiel Sex). Wenn du aber zur Tat schreiten willst, sagt sie dir, dass sie keine Lust hat oder verknüpft Forderungen damit. Ein subtiler Weg in die Betaisierung.

In unserem Beispiel weiß die Frau bereits, dass ihr Mann für sein Leben gerne gemeinsam mit ihr ins Theater geht.

Sie: „Heute ist ein so hässlicher Tag. Schau nur, wie es regnet. Dabei wollten wir heute Abend doch an den Strand! Was machen wir denn jetzt?" *(Sie weiß genau, was er vorschlagen wird.)*

Er: „Wir könnten ins Theater gehen!"

Sie: „Theater ... ja ... aber du weißt doch, dass ich keine schönen Schuhe habe …"

Er: „Es ist doch noch Zeit. Gehen wir welche kaufen!"

Sie: „Schon wieder Geld ausgeben …?"

Er: „Wir teuer können die schon sein? *(strahlt)* Ich mach sie dir zum Geschenk."

Ein vergleichsweise plumpes Beispiel. In der Wirklichkeit begegnet dir *Ködern und Wechseln* vielfach gebrochen und getarnt. Besonders HSE-Frauen lieben *Ködern und Wechseini* Schätz dich glücklich, wenn du es ausnahmsweise einmal bemerkst.

Höhere Gewalt. Sie würde ja gerne mit dir schlafen, aber ihre Eltern sind dagegen. Sie würde ja gerne zu dir kommen, aber das Wetter ist so schlecht. Sie würde dir ja gerne einen blasen, aber sie leidet unter einer seltenen angeborenen Maulsperre. Sie würde ja gern mit dir in ein Bordell, aber der Papst verbietet neuerdings sogar schon Puffreis - was würde er da zu den leichten Damen im Edelhurenhaus deiner Großtante sagen? Grenzenlose Möglichkeiten.

Gemischte Signale. Eigentlich der Überbegriff für das gesamte Kapitel. Bei genauerem Hinsehen beruht fast jede Manipulation auf gemischten Signalen. Das Prinzip ist einfach: Gleichzeitig widersprüchliche Dinge signalisieren. Wenn starke Bedürfnisse des Mannes geschickt eingebunden werden, wer-

den die Gemischten Signale zu Double Binds. Besonders gefährlich wird es, wenn Signal 1 verbal gegeben wird, Signal 2 aber nonverbal beziehungsweise durch eine Handlung. Beispiel: Sie bittet dich, ihr öfter Kurzmitteilungen zu schicken, antwortet aber niemals darauf. Oder: Sie sagt dir, dass sie eine Beziehung mit dir will, verweigert aber Sex. Oder: Sie bietet dir etwas an und beschwert sich, wenn du es annimmst.

Wenn sie dich auf diese Art betaisiert, kann sie anfangen, Bedingungen mit Sex zu verknüpfen. („Ich hätte so gern, dass du ein bisschen netter bist

Double Binds. Oh ihr weisen Götter, warum habt ihr den Frauen dieses fürchterliche Werkzeug in die Hände gegeben? Double Binds sind Gemischte Signale, die männliche Schwächen (meist Oneitis und Lust auf Sex) ausnützen und dadurch völlig ausweglose Situationen schaffen. Ein Freund erzählte mir unlängst diese Geschichte:

> Schon den ganzen Tag lang hatte ich an Iris gedacht. Am vorangegangenen Wochenende hatten wir das erste Mal miteinander geschlafen und ich, nun, du kannst dir ja vorstellen, was ich mir von dem Abend erwartete.
>
> Ich kam gegen sechs Uhr abends zu ihr und es lief alles ganz prächtig. Sie hatte sogar für mich gekocht. Nach dem Essen knutschten wir auf der Couch und ich zog ihr das T-Shirt aus. Da blockte sie zum ersten Mal ab. Ich fragte: „Was ist denn?" Sie konnte es nicht sagen. Ich machte eine Zeitlang weiter, aber irgendwie reagierte sie seltsam. Wir redeten dann ziemlich lange über die verschiedensten Dinge. *(Sie weist ihn ab und er klebt an ihr. Zeit für Manipulation.)* Irgendwann versuchte ich dann noch einmal, mit ihr zu schlafen, aber sie sagte, sie könne im Moment nicht. Warum, konnte sie nicht so recht sagen. Ich war total verwirrt. Ich dachte, sie würde mich sehr gern haben?! *(Signal 1 lautet also: Ich will nicht mit dir schlafen und fühle mich von dir nicht angezogen.)*
>
> Dann meinte sie, dass sie überlegt habe, zu mir zu ziehen und wahnsinnig gerne mit mir zusammen sein würde. Sie beschrieb das richtig süß, es ging mir echt ans Herz. Sie sagte auch, dass sie sich bei mir zu Hause vielleicht wohler fühlen würde und sich besser entspannen könnte. *(Signal 2 lautet also: Ich will mit dir schlafen und fühle mich von dir angezogen.)* Das klingt seltsam, aber in diesem Augenblick war ich völlig überwältigt von der Hoffnung, ihr doch noch nahe sein zu können. Es ging mir auch gar nicht mehr so sehr um Sex. *(Der Double Bind beginnt, ihn zu betaisieren und sexuelle Dissoziation tritt ein.)* Ich sagte ihr das auch. Dann sagte ich, dass ich gehen müsse. Natürlich hoffte ich, dass sie mich zurückhalten würde, aber das tat sie nicht. *(Was für ein mieser männlicher Versuch, Ködern und Warten zu spielen! Wenn Männer beginnen, Manipulationsversuche zu starten, ist üblicherweise bereits alles beim Teufel.)* Ich ging, fuhr zu einem nahen Parkplatz, stand da eine Zeit lang rum ... und fuhr zu ihr zurück. Ich hielt es einfach nicht aus. Ich wollte ihr klarmachen, dass ich mit ihr schlafen will und dass das für mich dazugehört. Sie verstand das auch. Wir knutschten

> wieder, aber sie war schon sehr müde und ging dann schlafen. *(Signal 1)* Am kommenden Tag telefonierten wir und sie beschrieb mir, was sie alles beim nächsten Mal mit mir anstellen würde. *(Signal 2)*

Lähmende Zerrissenheit ist es, was *Double Binds* dieser Art in Männern dieser Art auslösen. Er kann nicht von ihr weg, denn sie sagt ihm ja, dass sie ihn will. Er kann nicht zu ihr hin, denn sie zeigt ihm ja, dass sie ihn nicht will. Einem Mann schlicht und ergreifend zu sagen: „Ich will dich nicht, mach dich vom Acker!", ist nichts im Vergleich zu dem, was gemischte Signale anrichten können. LSE-Männer sind normalerweise nicht in der Lage, sich gegen diese Konstruktionen zu wehren. In dieser Situation ist es für die Frau einfach, verkappte Forderungen zu stellen, beispielsweise: *Lass mich in deinem Haus wohnen, schenk mir Schmuck und lass mich ansonsten tun, was ich will. Double Binds* sind das bevorzugte Mittel von LSE-LD-Frauen, um mit schwachen Männern tun zu können, was sie wollen. Gängiges Schema: *Du bekommst meine Pussy* versus *Du bekommst meine Pussy nicht.* Bis in alle Ewigkeit, wenn's sein muss. So verdienen Millionen von LD-Flittchen weltweit ihren Lebensunterhalt.

Extreme *Double Binds,* die Liebe und Sex beinhalten, sind ein LD-Symptom. Du kannst hier nicht gewinnen. Geh zu anderen Frauen (Freeze Out) und sieh zu, was passiert.

Operation: Öffne dich mir! Nicht direkt eine Manipulationstechnik. Frauen müssen mehr erfahren über die Männer, die sie für eine längere Beziehung in Betracht ziehen. Sobald du dich gegen ihre ersten Shit Tests erfolgreich gewehrt hast, dich damit als Alpha qualifiziert hast und vielleicht sogar schon mit ihr geschlafen hast (Selektion), wird sie versuchen, mehr über dich herauszufinden und dich bezüglich deiner Persönlichkeit, deiner Gefühle und deiner Absichten einzuschätzen, um dich kontrollieren zu können (Betaisierung). Typische Fragen: „Liebst du mich?" und „Was denkst du grade?"

Bis zu einem gewissen Grad ist das völlig normal. Der Verführer tut aber gut daran, sich höchstens teilweise für sie zu öffnen. So hält er sie auf den Zehenspitzen und bleibt eine Herausforderung für sie - die Grundvoraussetzungen für eine lange Beziehung.

Yin-Manipulation. Dies ist die Kunst einer Frau, ihren Mann derart zu beeinflussen, dass am Ende sowohl sie als auch er einen Vorteil daraus ziehen können. Meisterhafte Yin-Manipulation ist typisch für HSE-HD-Frauen. Auch hier ist das Erkennen und Ausnützen von männlichen Charaktereigenschaften der Schlüssel. Ach, ich könnte jedes Mal vor Begeisterung singen angesichts einer rückblickend entdeckten Yin-Manipulation. Die ganze Ästhetik des weiblichen Wesens spricht aus ihnen!

> Meine Freundin geht für ihr Leben gern im Wiener Wald spazieren, und

noch viel mehr Spaß hat sie, wenn ich sie dabei begleite. Sie weiß aber, dass ich Spazierengehen hasse. Es ist zwecklos, mich direkt zu fragen: „Kommst du mit zum Spazierengehen in den Wiener Wald?" Da kennt sie die Antwort schon lange vorher. Es ist ziemlich schwierig, mich aus meinem Zimmer zu bekommen, wenn ich gerade beschäftigt bin *(also faulenze).* Ich muss es selbst wollen ...

Meine Freundin denkt nach. Sie weiß, dass ich es liebe, im Herbst Pilze suchen zu gehen. Sie ist darüber informiert, welche Bedingungen herrschen müssen, damit große Speisepilze sprießen: Es muss in den vergangenen Wochen viel geregnet haben.

In ihrem Kopf beginnt ein Plan Gestalt anzunehmen.

Sie nimmt eines meiner Pilzbücher und fängt an, über Pilze zu reden. Natürlich interessiert mich das Thema und wir kommen ins Gespräch.

Sie: *(scheinbar nebenbei um Rat fragend)* „Gibt es eigentlich auch Pilze im Wiener Wald?"

Ich: „Hm, ja, ich weiß nicht, könnte sein."

Sie: „Du kennst doch da ein Pilzforum im Internet. Vielleicht hat dort jemand eine Ahnung. Stell dir vor, die ganzen Steinpilze und Parasole auf deinem Teller, hmmmjamm, und man müsste gar nicht mal weit fahren!" *(Sie weiß, dass ich es liebe, in Internetforen Meinungen und Erfahrungen einzuholen.)*

Das klingt gut. Warum bin ich selbst noch nicht auf diesen Gedanken gekommen? Ich informiere mich im Internet und träume von panierten Riesenschirmlingen. Meine Freundin sitzt neben mir und denkt laut darüber nach, wie viel es in den letzten Wochen geregnet hat. Tatsächlich, im Wiener Wald gibt es einige gute Stellen. Ich muss da hin, ich muss da hin! Aber noch schöner wäre es, wenn meine Freundin mich begleiten würde ...

Ich: „Ähm. Heute ist so ein schöner Tag. Wir könnten etwas unternehmen."

Sie: „Stimmt."

Ich: „Wir könnten ja Pilze suchen gehen."

Sie: „Ja, warum eigentlich nicht ..."

Am Ende hopsen wir beide durch den Wiener Wald, haben Spaß und es kommt mir noch dazu so vor, als wäre das alles meine Idee gewesen. Yin-Manipulation ist der kluge und sanftmütige Umgang der Frau mit dem Wissen über die Persönlichkeit des Mannes zum Vorteil von beiden. Das ist die Kraft des Yin seit je her. Wer weiß ... ich sehe die Lieblingssklavin Alexanders des Großen vor mir, die zu ihrem Herrn und Meister sagt: „Hey Alex, alter Kiffer, hast du schon gehört? In Persepolis haben sie Kraut, da fliegen dir die Löffel weg! Also ich glaub das ja nicht ...", während sie an die Juwelen des persischen Kronschatzes denkt.

Dumm ist der Mann, der sich gegen diesen verführerischen Aspekt des Yin zu wehren versucht.

Soweit eine kleine Führung durch das Kuriositätenkabinett der

Manipulation. Freilich kannst du dich auch selbst daran bedienen und es den Frauen gleichtun. Wenn wir die Waffen der Frauen gebrauchen, ist das männliche Emanzipation, oder? Wie auch immer, du wirst bald erkennen, dass es sich für einen gesunden Mann einfach nicht richtig anfühlt, derart zu manipulieren. Extreme Manipulation ist etwas für Beta-Männer. Übrigens kommen weibliche Manipulations- bzw. Betaisierungsversuche nach dem ersten Kuss oder dem ersten Mal Sex besonders oft vor. Sei vorbereitet. Bedenke immer, dass nur LD-Frauen Manipulationen auf extreme Weise und über einen langen Zeitraum hinweg betreiben. Psychisch gesunde Frauen werden dich nach gelungener Betaisierung einfach aufs Abstellgleis schieben und sich nach einem besseren Mann umsehen. Wenn du in deiner Vergangenheit immer wieder das Ziel von Manipulationen warst, ist es höchst wahrscheinlich, dass du ein geringes Selbstwertgefühl und/oder andere psychische Probleme hast. Ich hoffe, dieses Buch gibt dir den entscheidenden Anstoß, daran etwas zu ändern. Ich weiß, dass das nicht leicht ist. Aber das Eingeständnis des Problems und der entschiedene Wille, daran etwas zu ändern, sind die ersten Schritte. Geh raus und mach dein Ding. Das ist es, was Männer tun müssen. Scheue dich nicht, gerade am Beginn die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Die beste Verteidigung gegenüber weiblichen Manipulationen ist es, nicht von einzelnen Frauen abhängig zu sein. Wenn du versuchst, die seltsamen Schachzüge einer Frau zu analysieren, bist du mit großer Wahrscheinlichkeit schon Spielball ihrer Manipulationen. Tu es einfach nicht! Die Kunst der Verführung wird es dir ermöglichen, eine derartige Auswahl an Frauen zu haben, dass dich deine Triebe niemals wieder der Manipulation einer irren LD-Frau in die Arme treiben.

d) Wie reagieren?

Das Gegengift für weibliche Tests ist immer der Frame des Alpha-Mannes. Immer wenn Frauen testen, versuchen sie, diesen Frame zu kippen. Folgende grundlegende Strategie ist als universelles Rezept gut zu gebrauchen.

Erstens: **Nimm sie nicht ernst und hab Spaß.** Dies ist der wirkungsvollste Weg, um ihr mitzuteilen, dass dein Alpha-Frame nicht in Gefahr ist. Im Gegenteil, du beginnst dich bloß noch wohler zu fühlen.

Zweitens: **Werde nicht defensiv, sondern agiere selbst.** Selbst die rhetorisch gelungenste Verteidigung gegen einen ungerechtfertigten Angriff ist ein Fehler! Du bringst damit nur zum Ausdruck, dass du die Attacke ernst nimmst. Wenn sie dir etwas vorwirft, stimme ihr lächelnd zu. Leg dir eine veritable Unerschütterlichkeit zu. Gewöhn dir ab, auf ihre Fragen zu antworten. Gewöhn dir aber auch ab, ihr deine Regeln zu diktieren wie ein verdammter Oberlehrer

- lebe nach ihnen, anstatt sie zu verbalisieren, wann immer das möglich ist. Natürlich kann es im akuten Fall nötig werden, dass du deine Regeln auf den Tisch legst, nach denen sie sich zu verhalten hat, wenn sie Zeit mit dir verbringen will. Gerade am Anfang kann eine Frau ja nicht riechen, dass mit dir so einige Dinge ganz anderes laufen als mit den Waschlappen, denen sie bisher die Köpfe verdreht hat. Sag ihr ruhig und gelassen, was Sache ist. Dein Wort ist Gesetz, solange sie bei dir sein möchte. Sie kann jederzeit gehen.

Drittens: **Erschaffe durch Wort und Tat eine alternative Realität (Reframing).** Geh in die Offensive. Sprache und Handlungen schaffen Wirklichkeit! Nutze diese Werkzeuge, um die ganze Sache in einem anderen Licht erscheinen zu lassen - deinem Licht.

Nachfolgend einige Praxisbeispiele.

(1) Sie: „Auf der Party hab ich einen Tunesier kennen gelernt. Ich ging nachher noch zum Kaffeetrinken mit ihm in die Stadt. Er hat mir ein paar Fotos gezeigt. Wir haben sogar vereinbart, dass wir nächsten Sommer gemeinsam in Tunesien Urlaub machen!" *(Eifersüchtig machen)*

Du: „Nein wirklich? Erst gestern habe ich selber mit einem hübschen Ausländer gesprochen, er ist Franzose. Ach Momentchen, hier ist er ja! *(du holst deinen Liebeskrieger raus)* Er spricht aber bloß Französisch, kannst du mal eben dolmetschen ... *(du legst ihre Hand auf deinen Schwanz)"*

(2) Nach dem ersten Sex.

Sie: „Liebst du mich?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: *(fasst sie an)* „Aber natürlich! Wie meine kleine Schwester... *(du denkst kurz nach) ...* meine nervige kleine Schwester …"

Sie probt den Kummerblick.

Du: „Och das sieht ja zum Anbeißen aus! *(Kuss)* Das kannst du aber besser, oder? *(Kuss)* Ok, und jetzt der Zungentornado! *(Kuss)* Igitt, sabberst du etwa? *(Kuss)* Schon besser..."

Wisch ihre Versuche, dich festzunageln, konsequent mit C&F vom Tisch. Irgendwann wird sie aufgeben. Dafür belohne sie stets mit Zärtlichkeit und Zuneigung.

(3) Deine Freundin kommt nach Hause.

Sie: „Heute habe ich wieder diesen Typen vor dem Magistrat getroffen. Er hat mir erzählt, dass er Architekt ist und in Griechenland ein paar Häuser gebaut hat." *(Konkurrenz zu anderen Männern aufbauen)*

Du: *(erfreut)* „Vermietet er die? Ich liebe Griechenland! Oh süße Erinnerung! Griechenland war mein erstes Urlaubsland. Ich war noch ganz klein ... *(Geschichtenerzählen folgt)"*

Sie: *(gibt noch nicht auf)* „Na, wie auch immer, jedenfalls hab ich ein bisschen mit ihm geredet."

Du: „Architekt… klingt nicht gerade jung. Warum hältst du dich

nicht an frischeres Gemüse? Wenn er gut aussieht und sich wäscht ... *(schwärmerischer Ausdruck) ...* wer weiß ... ich meine ... ich bin nicht schwul, aber… so ein Schwanz, so ein richtig schöner Schwanz …"

(4) Ein Typ will dir die Tour vermasseln, während du mit einer Neuen flirtest.

Er: „Hey, was ging eigentlich mit der süßen Blonden von gestern Abend?"

Du: *(demonstrativ beschämt)* „Ach, wie immer. Ich versuchte krampfhaft, meine Kleider anzubehalten ... und versagte."

(5) Deine Freundin: „Ich weiß nicht ob es gut ist, wenn wir am Wochenende schon wieder aufeinander hocken." *(Ködern und Warten)*

Du: *(verständnisvoll)* „Du hast Recht, vielleicht brauchen wir einfach mal eine Pause. Jeder Mensch muss manchmal innehalten, um sich über sich selbst und seine Gefühle klar zu werden! Ich schlage vor, wir sehen uns eine Weile nicht, sodass wir innerlich zur Ruhe kommen und uns selbst mal wieder ein bisschen Aufmerksamkeit gönnen können. Ich hab da neulich ein Buch gelesen …"
Dann Freeze Out, bis sie sich meldet.

(6) Sie: „Lass uns heute um zehn in unseren Club gehen."

Du: „Klar, man sieht sich."

Sie: „Ich weiß nicht genau, ob ich es bis zehn schaffe. Könnte später werden." *(Ködern und Wechseln)*

Du: „Nein."

Sie: „Was nein?"

Du: „Kann nicht später werden. Entweder du bist pünktlich, oder ich mach was anderes."

(7) Sie: „Ich schaffe es heute Abend nicht. Tut mir leid, ich muss absagen. Hast du später die Woche mal Zeit?" *(Ködern und Warten)*

Du: „Oh je, leider nicht. Meine Pudeldame Mitzi hat Durchfall und musste sich vergangene Woche ausgerechnet in eine Dogge verlieben. Weißt du, was so ne Dogge zwischen den Beinen hat? Mir geht langsam die Wundsalbe aus. Mitzi braucht jetzt meine volle Unterstützung und mein Terminkalender ist ohnehin schon überlastet. *(in Eile)* Ich muss Schluss machen, bis dann!"

(8) Sie: „Wie wichtig ist dir Sex in einer Beziehung?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Sex? Was ist das? Meinst du damit vielleicht *‚Den Bund eingehen'? (du siehst an dir runter auf deinen Schwanz)* Hast du das gehört, Friedrich? Sex nennt sie das! *(zu ihr)* Traurig stimmt ihn das, sehr traurig.
Er ist es leid, auf seine Körperlichkeit reduziert zu werden. Gib ihm einen Versöhnungskuss …"

Du drückst ihren Kopf runter. Viel Spaß bei der folgenden Rangelei!

(9) Sie: „Was hast du gestern getan? Warum hast du mich nicht angerufen?"

Du: „Gestern Abend? Lass mich überlegen ... ach, da war Nadine hier. Hast du gewusst, dass sie fantastisch kochen kann? Sie hat mir Broccoli in Dillsauce gemacht …"

Sie: *(beleidigt)* „Ich glaube, ich sollte jetzt gehen." *(Ein weiblicher Freeze Out.)*

Du: *(widmest dich den Aufgaben auf deinem Schreibtisch)* „Ich verstehe dich gut. Vielleicht können wir einfach Freunde bleiben."

Sie geht nicht und beginnt zu weinen. *(Drama)*

Du: „Na dann sehen wir mal, was wir hier haben. *(Du gehst zu ihr und beginnst, sie auszuziehen)* Na so was, da ist ja ein hübsches Mädchen drunter

Sie versucht, sich wegzudrehen. Du greifst fester zu und machst weiter. Ihre Lust auf dich ist mit ziemlicher Sicherheit so groß, dass sie sich dir hingeben wird.

(10) Sie: „Wieso bist du mit mir zusammen?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Wegen deiner Klugheit *(du fasst ihre Brüste an),* deiner Standfestigkeit *(du fasst ihren Arsch an)* und deiner Zugänglichkeit. *(du fasst ihr zwischen die Beine) "*

Oder, nur für die HSE-Frau, die du zu deiner Königin gemacht hast:

„Weil ich in jeder Sekunde, die ich mit dir verbringe, die Gewissheit spüre, dass ich diesen Teil meines Lebens mit dir gemeinsam verbringen möchte."

(11) Sie: „Die Fußball-WM ist dir wichtiger als ich!" *(Beschwerden)*

Du: *(verklärt)* „Die haben dort größere Bälle als du."

(12) Am Telefon.

Sie: „Ich sehne mich so nach dir. Ich will dich bei mir haben."

Du: „Ich bin in einer halben Stunde da."

Sie: „Aber erwarte dir nicht zuviel. Ich bin so müde. Du kannst vermutlich auch nicht hier übernachten." *(Gemischte Signale / Double Bind)*

Du: „Oh Baby, wart mal, mir fällt da grade was ein. Ich kann heute nicht kommen. Meine australische Tiefseekrabbe Frau Stadler ist erkrankt. Ich glaube, sie hat Lungenentzündung. Es tut mir wahnsinnig leid, aber Frau Stadler braucht jetzt meine volle Aufmerksamkeit und Unterstützung. Vielleicht ein anderes Mal!"

(13) Sie: „Ich habe das Gefühl, dass dir andere Sachen viel wichtiger sind als ich." *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Ooooch du Ärmste! *(Schwitzkasten und Kopfnuss)* So, jetzt puhlen wir die dämlichen Gedanken aus dem Kopp. *(Du nimmst einen Löffel)* Ah, da ist ja schon der erste ... raus damit… raus…"

(14) Sie: „Du bist so egoistisch. Eine Beziehung verträgt das nicht."

(Manipulation durch Schuldgefühle)

Du: *(nachdenklich)* „Du hast Recht. Ich bin viel zu egozentrisch für dich. Ich will dich nicht verletzen! Ich schlage vor, dass wir uns einige Zeit nicht sehen."

(15) Sie: *(per SMS)* „Schatz, bist du wirklich nur noch wegen meines Aussehens mit mir zusammen?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Deine Reaktion: Keine.

Schon vergessen? Niemals Textkommunikation für persönliche Gespräche benutzen.

(16) Sie: *(aggressiv)* „Sieh mich nicht so an! Ich habe Kopfschmerzen und brauche eine Tablette!" *(Respektlosigkeit)*

Du lachst behaglich: „Du brauchst gleich was Stärkeres als Kopfschmerztabletten, wenn du so weitermachst, Schätzchen. *(ernst)* Jetzt aber fährst du erst einmal heim und zwar gleich. Dort ist die Tür."

Dann wirfst du sie aus deiner Wohnung, egal was sie sagt oder tut. Falls ihr euch nicht auf deinem Territorium befindet, geh einfach. Freeze Out, bis sie sich entschuldigt und dich für diesen Mist entschädigt. Ein Essen wäre nett.

(1 7) Sie: „Im Keller ist die Glühbirne ausgefallen. Die ist furchtbar schmutzig, ich will sie gar nicht anfassen. Aber jetzt sehe ich nichts mehr, wenn ich die Treppe runtergehe …" *(Spielt die Hilfsbedürftige.)*

Du: „Ja, ich kenne das. Ziemlich gefährlich! Übrigens …"

Du wechselst das Thema.

(18) Sie: „Gib mir den Bleistift." *(Befehle erteilen)*

Du: (lehnst dich zurück) „Wo soll ich ihn dir hinstecken?"

(19) Sie: „Mein Ex-Freund hatte auch immer solche Hemden an. Einfach schrecklich." *(Disqualifikation)*

Du: „Die findest du schrecklich und dein Ex-Freund hatte sie immer an, soso. *(du lachst)* Apropos schrecklich. Neulich spricht mich ein Typ auf der Straße an und will wissen, ob ich schon einmal nackt im Meer gebadet habe …"

Die Echo-Technik gefolgt von einem Themenwechsel ist immer ein guter Weg, wenn dir gerade nichts Besseres einfällt

(20) Im Kreis deiner Freunde.

Sie: *(über dich)* „Er ist ein ganz ein Schlimmer. Am Telefon sagt er mir immer, dass er alleine schlafen will. Dann steht er plötzlich vor meiner Tür, jaja …" *(Sprachspiele)*

Du: „jeder Mann, der schon mal nachts ein Dutzend SMS von einer einsamen Frau bekommen hat, weiß, dass es besser ist, sich zu unterwerfen …"

(21) Sie: „Nein. Dienstag hab ich keine Zeit. Mittwoch geht auch nicht.

Komm am Donnerstag, gegen acht. Ich werde nicht viel Zeit haben. Nimm eine Flasche Wein mit..." *(Dominanzverhalten)*

Du: „Ich fürchte, Donnerstag Abend hat mein Flohzirkus einen Auftritt."

Sie: „Soll das ein Witz sein?"

Du: *(jammernd)* „Ich verstehe nicht, warum du meine Hobbies einfach nicht ernst nehmen kannst! *(du lachst und wirst dann ernst)* Hör zu. Diese Woche geht's bei mir am Dienstag und am Mittwoch. Wenn du da keine Zeit hast, werden wir nicht zusammenkommen."

(22) Sie quatscht dich seit Minuten mit persönlichen Problemen voll. *(Abladeplatz für Emotionen)*

Du: „Beeindruckend."

Sie: „Was?"

Du: „Wie du das machst! All diese Wörter! Hast du je daran gedacht, Marktschreierin zu werden?"

(23) Sie *(HSE)* ist verstimmt. Du reagierst nicht darauf. Nach einer Weile sagt sie: „Hast du andere?"

Du: „Schuhe? Nein. Mit meinen Pantoffeln war ich sogar mal in der Oper."

Sie: „Ich meine Frauen!"

Du: *(grinsend)* „Schätzchen, hast du vielleicht gedacht, der Teufel lebt monogam?"

Sie: *(emotional)* „Ich will nicht nur eine von vielen sein!" *(Drama)*

Du: *(ziehst sie zu dir ran, starker Augenkontakt)* „Ich mag bescheidene Mädchen. Bescheiden muss man wohl auch sein, wenn man diese Augen *(du küsst ihre Augen)* ein Paar Augen von vielen nennt, und diese Nase *(du küsst ihre Nase)* gewöhnlich und diese Lippen *(du küsst ihre Lippen)* austauschbar."

Du kommst ihr damit entgegen und bleibst trotzdem Alpha. Wird sie lammfromm, belohne sie mit guter Behandlung.

Falls sie weiter Drama macht, gieß mit C&F Öl ins Feuer, nimm sie nicht ernst und schlaf mit ihr.

(24) Ein Mädchen hat von deinen zahlreichen andere Affären erfahren.

Sie: *(weinerlich)* „Du bist echt ein Arschloch." *(Drama)*

Du: „Ist angeboren."

Sie: „Schämst du dich nicht?"

Du: *(verwundert, als ob du davon noch nie etwas gehört hättest)* „Nein."

Du lächelst, nimmst sie in den Arm, und wirfst sie auf dein Bett. Sie wehrt sich. Du hältst sie fest und wirst zudringlich. Sie sagt: „Hör auf!"

Du: *(ernst und ruhig)* „Schätzchen, du hast jetzt zwei Möglichkeiten. Entweder du fängst an, dich hier zu benehmen oder du gehst wieder. Ich habe heute Abend keine Lust auf Theater."

Sie wird bleiben. Nimm sie.

(25) Sie: „Du denkst nur an Sex." *(Manipulation durch Schuld)*

Du gehst zu ihr, schnappst sie dir und sagst: „Aber das dafür umso öfter!"

(26) Nachts im Bett.

Sie: „Wir müssen reden. Es hat mir überhaupt nicht gefallen, was du heute Nachmittag getan hast." *(Beschwerden)*

Du: „Ich weiß, es tut mir leid. Manchmal geht's durch mit mir! *(du knutscht leidenschaftlich ihre linke Brust)* Worum geht's eigentlich? *(du lachst, sie will etwas sagen, du legst ihr den Finger auf die Lippen)* Schon gut, im Moment ist das ohnehin weniger interessant..."

(27) In einem Club, Phase Anziehung und Rapport.

Sie: *(aus heiterem Himmel)* „Hab dich vorhin auf der Tanzfläche gesehen. Du bist nicht unbedingt ein großer Tänzer, oder? *(kleines Lächeln)" (Disqualifikation)*

Du: *(grinsend)* „Soll das heißen, mein Hüftschwung gefällt dir nicht? > *(du lässt ihn wackeln)* Macht dich das denn gar nicht heiß? *wackel* Sieh genau hin!"

Sie kichert: „Neinnein, aber sicher nicht...!"

Du: „Kannst du's denn besser?"

Sie: „Vielleicht."

Du: „Lass mal sehen."

(28) In einem Club, Phase Close.

Sie: „Ich sollte dir meine Nummer nicht geben. Du bist nicht nett." *(Disqualifikation)*

Du: *(ernsthaft)* „Vielleicht hast du Recht. Ich bin ein zu böser Junge für dich. Hey, ich schau mal wieder zu meinen Freunden. Hat mich gefreut, dich kennen gelernt zu haben! *(du nimmst ihre Hand, ziehst sie zu deinem Mund hoch, küsst sie und gehst)"*

Sie wird sich nach diesem Freeze Out noch geraume Zeit für dich bereithalten oder vielleicht sogar selbst deine Nähe suchen und dich erneut ansprechen. Nach einer Weile kannst du wieder zu ihr.

(29) Sie: „Wenn du das noch einmal machst, ist es mit uns vorbei." *(Dominanzverhalten)*

Du: „Nun, ich fürchte, ich werde es noch einmal machen. Aber ich akzeptiere auch deine Entscheidung. Ich denke, es ist besser, wenn wir uns eine Weile nicht sehen."

Dann setzt du dich an deinen Schreibtisch und beginnst zu arbeiten. Ob sie aus deiner Wohnung stürmt oder sofort schwach wird, ist egal. Sie kommt wieder. Kontaktiere sie bis dahin nicht.

(30) Sie: „Ich will wissen, was das zwischen uns ist. Wie stehst du zu mir? Wie siehst du unser... Verhältnis?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Was zwischen uns ist? *(du fasst sie an, starker Augenkontakt)* Zwei Stück Stoff, die da nicht hingehören, würde ich sagen ..."

Du beginnst, sie zu entkleiden.

Wenn du mit ihr schlafen willst, tu es. Wenn du grade keine Lust hast, belass es bei der Dominanzgeste, ihr die Kleider in Unordnung zu bringen.

(31) Sie: „Ich liebe dich, aber ich habe auch Gefühle für Martin. Ich weiß nicht, was ich tun soll ..." *(Gemischte Signale / Double Bind)*

Du: *(erfreut)* „Nimm ihn doch mal mit. *(nachdenklich)* Aber vielleicht könntest du ... vielleicht ginge es, dass er sich die Brust rasiert? Ich meine, nur für den Fall, dass es da allzu sehr wuchert. Aber ich verspreche nichts, ok? Alles ganz unverbindlich. Vielleicht gefällt er mir ja gar nicht..."

Das wird ihr zeigen, dass du einen Scheiß darauf gibst, mit wem sie sonst noch schläft, solang dir selbst nicht die Kondome ausgehen. Es ist dir aber nicht egal? Befrei dich vom Denken des Nice Guy! Der beste Weg, eine Frau zu sexueller Treue zu bewegen ist es, sich einen Dreck darum zu scheren.

(32) Sie: „Ich kann nicht kommen. Meine Mutter hat es mir verboten." *(Höhere Gewalt)*

Du: „Schade! Bis dann."

(33) Sie: „Willst du eine Beziehung mit mir?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Schätzchen. *(du nimmst sie in den Arm)* Ich bin hier und du bist hier. Nichts trennt uns. Ich fühle mich wohl mit dir. Entspann dich und tu dasselbe. Wir haben schon alles, was man sich nur wünschen kann."

(34) Diskussion in geselliger Runde.

Sie: *(aggressiv, wegen einer Nichtigkeit)* „Was soll der arrogante Spruch. Nimm das sofort zurück!" *(Dominanzverhalten)*

Du legst ihr besorgt die Hand auf die Schulter: „Du scheinst etwas erregt zu sein. Ich hab noch etwas Valium im Schrank. Interesse?"

(35) Sie: „Ich mag es nicht, wenn du immer solchen Lärm machst." *(Beschwerden)*

Du: „Du redest ja wie meine Großmutter. *(du gehst zu ihr hin und stützt sie, einfühlsamer Tonfall)* Geht's noch, Mütterchen? Morgen kaufen wir dir einen Gehwagen ..."

(36) Sie weiß, dass du Angst vor Schlangen hast.

Sie: „Auf der Party morgen wirst du dich amüsieren. Anna ist eine so aufmerksame Gastgeberin! Du musst dir unbedingt ihre Schlangen ansehen Wie hieß die noch gleich ... ich glaube, es ist eine Boa. Ach, sie wird sie dir sowieso zeigen. Wusstest du übrigens, dass sie früher Krankenschwester war?" *(Salz in die Wunde)*

Du: „Krankenschwester? *(du beginnst mit seligem Gesicht ein Gespräch mit deinem Schwanz)* Friedrich, hast du das gehört? Sie kann sich nicht ständig mit diesem Vieh umgeben, nicht wahr?"

(37) Während der ersten Minuten einer Verführung.

Sie: „Du bist nicht mein Typ." *(Disqualifikation)*

Du: „Nicht dein Typ? Sag mal, woran denkst du eigentlich die ganze Zeit, während wir uns unterhalten?"

(38) Sie stürmt zur Türe herein:

„Warum hast du mich nicht vom Flughafen abgeholt? Du hättest anrufen können!" *(Beschwerden)*

Du: *(kommst langsam näher und riechst an ihr)* „Geh duschen und mach dich hübsch. Nicht zu viel Parfum."

Wenn sie weiter zickt, muss sie auch noch das Abendessen machen. Sie tut es nicht? Wirf sie aus deiner Wohnung. Sie darf erst wiederkommen, wenn sie deine Gegenwart zu würdigen weiß.

(39) Nach dem ersten Mal Sex, an einem Sonntagvormittag.

Sie: „Welche Erwartungen hast du denn nun?" *(Operation: Öffne dich mir!)*

Du: „Wie immer am Sonntag. Warme Dusche, kurze Predigt."

Für alle Beispiele gilt: Fahr deine Linie konsequent, egal was sie als Reaktion tut. Behalte deinen Frame! Bei manchen Zitaten hast du dich vielleicht gefragt: „Meinst du das ernst?" Allerdings. Versuch es, und staune. Deine zweite Frage wird vielleicht lauten: „Wie fallen mir diese Sprüche ein, wenn es soweit ist?" Ach vergiss es, Mann. Weibliche Tests zu bestehen ist nur vordergründig Sprücheklopferei. Es ist egal, wenn du einmal nicht die richtigen Worte findest. Wichtig ist nur, dass du in deinem Alpha-Frame nicht erschüttert wirst. Wenn du erst einmal das Selbstverständnis des Alpha zu atmen begonnen hast und Übung im Umgang mit Frauen bekommst, wird es dir immer leichter fallen, richtig zu reagieren. Du beginnst dann zu *fühlen,* wie du dich zu verhalten hast.

In diesem Kapitel ging es fast ausschließlich darum, wie man sich gegen „schlechtes" Verhalten von Frauen zur Wehr setzt. Lass dich nicht davon täuschen, dass ich hier vor allem Problemlösungen anbiete. Frauen sind keine berechnenden Monster, die deinen Untergang wollen! Lies bei Bedarf noch einmal in Kapitel 2 nach. Alphas zeichnen sich grundsätzlich durch ihre Freundlichkeit und ihre Offenheit aus und werden niemals grundlos attackieren oder manipulieren. Alphas wollen Spaß - gemeinsam mit anderen, nicht gegen andere! Solange dein Mädchen dir Sex gibt und dich liebevoll und mit Respekt behandelt, kannst du ihr all das geben, was du einer Frau schon immer geben wolltest: Liebe, Romantik, Zärtlichkeit, große Gefühle.

Keine Angst davor, lass es raus! Mit dem Frame des Alpha-Mannes bist du gegen die Tests, die zwangsläufig kommen werden, immun. Sei ehrlich zu dir selbst, arbeite an dir, beginne auf deine Handlungen zu vertrauen. So kommst du zu einem Selbstvertrauen, das nicht auf Sand gebaut ist. Bald tust du bei Shit Tests dasselbe wie ich: Du freust dich über das offensichtliche Interesse des Mädchens und findest die richtige Antwort - die nämlich, die deiner Persönlichkeit entspricht - von ganz alleine. Meine Ausführungen sollen dir bloß ein paar Anhaltspunkte geben.

Kapitel 10

Beziehungen

„Beziehung". Dieses mit unzähligen Zwängen und Imperativen aufgeladene Wort spukt durch die Köpfe der meisten Männer, wenn es um Frauen geht. Und umgekehrt. Wieso eigentlich?

a) Beziehungen in der modernen Gesellschaß

Mutter Natur kann es sich nicht leisten, dass Mann und Frau einander gleichgültig gegenüber stehen und den gemeinsamen Nachwuchs vernachlässigen, wann immer es ihnen so passt. Deshalb hat sie uns die Fähigkeit zu lieben in die Gene geschrieben. Das, was wir als Liebe wahrnehmen, ist das Ergebnis einer komplexen Wechselwirkung zwischen im Instinkt fußenden Gefühlen und den Gedanken unseres bewussten Selbst. Frauen werden durch ihr evolutionäres Programm dazu gezwungen, sich dem Alpha einerseits sexuell hinzugeben, andererseits ihn vollständig an sich binden zu wollen, ehe am Ende ihr sexuelles Interesse an ihm erlischt und ein anderer an seine Stelle treten kann, falls dieser die bessere Wahl zu sein scheint. Männer streben nach der möglichst weit reichenden Verbreitung ihrer Gene, sind aber von Natur aus anfällig gegenüber den Bindungsversuchen der Frauen, die sie begehren. Der rauschhafte Drang, deine Geliebte zu beschützen, für sie da zu sein, sie zärtlich zu behandeln, dein Leben mit ihr zu verbringen und Kinder mit ihr zu haben; das alles ist das Werk von Mutter Natur und tief in deinem Instinkt verwurzelt.

Diese faszinierend schöne und zweckmäßige Anlage stellte über die Jahrtausende hinweg ein Gleichgewicht der Kräfte zwischen den Geschlechtern her. Männer verfügten über die größeren körperlichen Kräfte, Frauen über eine effektive psychologische Bewaffnung. Doch wir leben in einer Welt, in der nicht nur der Vorteil der körperlichen Kraft des Mannes abgeschafft ist, sondern auch die patriarchalen Herrschaftsstrukturen, mit denen man diesen Vorteil einst ersetzte. In Urzeiten ebenso wie unter restriktiven patriarchalen Systemen riskierte eine Frau, die ihren Mann nicht einschätzen und binden konnte, ihr Leben.

Heute hat die Bewohnerin eines demokratischen Staates westlicher Prägung gar nichts zu fürchten, wenn es um Liebe und Partnerschaft geht. Versteh mich nicht falsch. Die Gleichstellung und -berechtigung der Frau in politischer, wirtschaftlicher und rechtlicher Hinsicht muss ein Ziel der modernen Gesellschaft sein und bleiben. Keineswegs weine ich hier irgendwelchen „guten alten Zeiten" nach. Im Gegenteil, als Verführer kommt es mir

höchst gelegen, dass Frauen im privaten Bereich normalerweise einen großen Vorteil im Kampf der Geschlechter haben. Das gibt mir die Gelegenheit, all meinen Konkurrenten einen entscheidenden Schritt voraus zu sein. Fakt ist, dass sich Männer an die neuen Bedingungen noch immer nicht angepasst haben. Wir Männer haben noch viel zu lernen!

Dieses Buch ist ganz in der Tradition des uralten Konflikts zwischen den Geschlechtern geschrieben. Es beschreibt umfassend einen auf männlicher Logik beruhenden Weg, die Gesetze der Liebe zu Gunsten des einzelnen Mannes zu verwenden. Himmel, sogar dieser Satz allein strotzt vor Logik! Und das ist auch gut so, denn diese Art zu denken ist und bleibt unser Vorteil, lieber Leser.

Der hauptsächliche Konflikt in Sachen Partnerschaft und Liebe ist jener zwischen dem instinktiven Unbewussten und der Welt des bewussten Selbst, namentlich der Gesellschaft und der Zivilisation. Das Ziel des modernen Mannes, den ich in diesem Buch auch den Verführer genannt habe, ist es, beides unter einen Hut zu bekommen. Dies gelingt ihm dadurch, dass er seine Triebe mit der Hilfe des Bewusstseins dort kontrolliert, wo es nötig ist; ohne aber diese Triebe, die der Quell von wunderschönen und unersetzlichen Gefühlen sind, zu hemmen. Gleichzeitig spricht er gezielt das instinktive Unbewusste der Frau an, um dadurch die evolutionäre Rollenverteilung der Geschlechter wenigstens teilweise umzukehren: Indem er aus vielen verführten Frauen wählen kann, macht er sich selbst zum Selektor.

In der Praxis sind Beziehungen und Ehen ganz fürchterliche Fallen und zwar durchaus für beide Geschlechter. Mann und Frau verlieben sich, Mann und Frau heiraten, Mann und Frau bekommen Kinder. Plötzlich aber lässt Mutter Natur die Anziehung zwischen den beiden sterben und weder Mann noch Frau verstehen, warum das so kommen musste. Hier hast du den angesprochenen Konflikt zwischen Instinkt und Bewusstsein! Die Frau verliert das Interesse an ihrem Partner, weil sie ihn völlig unterworfen hat und/oder ein anderer, besserer in Sicht ist. Der Mann verliert das Interesse, weil er den instinktiven Drang verspürt, auch mal in anderen Schößen Saat auszubringen. Beides gleichzeitig passiert übrigens selten, meist geschieht entweder das eine oder das andere. Das hat zur Folge, dass die Trennung im Normalfall vor allem für einen Partner schmerzhaft ist. Falls es überhaupt zur Trennung kommt! Denn obwohl wenigstens einer der Partner den anderen nicht mehr liebt, bleibt das Paar wegen sozialen Zwängen und den unhaltbaren Vorstellungen, die die beiden sich von Beziehung oder Ehe gemacht haben, oft trotzdem zusammen.

Das, was wir als „Fremdgehen" bezeichnen, ist nur die logische Konsequenz aus diesem Dilemma. Hör auf, fremdgehende Frauen anzuklagen. Hör auf,

dich schuldig zu fühlen, weil du nicht bloß deine Partnerin begehrst. Dies sind natürliche Vorgänge, denen nur zufällig die gesellschaftliche Norm im Wege steht. Deshalb finde ich, dass sexuelle Treue in einer Beziehung nichts verloren hat; es sei denn, und das ist in Wahrheit der einzig vertretbare Grund, sie tritt als natürliche Folge der bombastischen und einzigartigen gegenseitigen Anziehung auf. Wenn du trotzdem nicht darauf verzichten willst, zum Beispiel weil sexuelle Treue Bestandteil deines Werte- und Prinzipiensystems ist, mach sie eben zu einer deiner Regeln. Im Sinne der Einhaltung dieser Regel möchte ich dir allerdings raten, dich nicht um ihre Einhaltung zu kümmern. Klingt seltsam, ist in der Praxis aber der beste Weg.

Aufgrund dieses Wissens können wir Beziehungen neu fassen:

Beziehungen sind auf funktionierender Sexualität beruhende Langzeitkontakte zu Frauen, die dir so gut gefallen und dich so gut behandeln, dass du sie Tag für Tag neu verführen möchtest. Mögliche über Sex hinausgehende Zwecke, Regeln und Ziele deiner Partnerschaft legst du selbst fest und verwirklichst sie mit Frauen, die dich dabei unterstützen.

Beziehungen sind also sexuelle Langzeitkontakte plus optionale soziale, wirtschaftliche, familiäre, territoriale (zum Beispiel gemeinsame Wohnung) oder rechtliche Aspekte bzw. Ziele, die du mit deiner Partnerin verwirklichen willst. Von hier an spreche ich von Beziehungen im Sinne dieser Definition.

Ich persönlich führe die Beziehung zu meiner Königin abgesehen von Sex und Liebe deshalb, weil ich ihre Unterstützung genieße und mich bei ihr als müder Krieger entspannen kann. Bei dir könnten andere Gründe entscheidend sein.

b) Wie du zu einer Beziehung kommst

Die Frage „Möchtest du eine Beziehung mit mir?" ist ungefähr so sinnvoll wie die Frage „Würdest du bitte mit mir schlafen?" was wiederum ungefähr so sinnvoll ist, wie beim Teufel persönlich eine handgeschriebene Bibel in Auftrag zu geben. Hör auf, zwischen Affären und „etwas Ernsterem" zu unterscheiden. Beziehungen sind nichts „Ernsteres"! Wenn du solche Ansichten hast, geht es dir in Beziehungen wie einem jungen Mann beim ersten Mal Sex. Das von aufgesetztem Ernst geprägte übervorsichtige und peinliche Tasten und Fummeln killt den Spaß. Und ständig die Fragen: „Ist das ok für dich? Willst du das auch wirklich? Magst du das auch?" Du kannst Frauen zur Anziehung nicht überreden, du musst sie verführen - immer! Brich niemals wieder ein Gespräch über die Themen „Sind wir jetzt zusammen", „Willst du mit mir schlafen", „Ziehst du bei mir ein", „Kümmerst du dich um meinen Haushalt" oder „Willst du meine Frau werden" vom Zaun. Nein,

nein und nochmals nein! Du verwendest den Frame des Alpha-Mannes und die Werkzeuge des Verführers einfach so lange, bis sie dich bei lebendigem Leibe auffressen möchte, um dich zu besitzen. Bis dahin wischst du alle ihre Vorstöße in Richtung „Beziehung" konsequent mit C&F vom Tisch. (Sie, am Mittagstisch: „Was ist das eigentlich, was wir miteinander haben?" Du zeigst missmutig auf deinen Teller: „Du nennst es Spaghetti.") Mische dieses Alpha-Verhalten gelegentlich mit liebevollem Umgang, Zärtlichkeit und Liebesgedichten. Sie wird sich in dich verlieben, *totalement, tendrement, tragiquement,* um einen großartigen Film zu zitieren. Mit dieser einfachen Strategie sortierst du übrigens eine riesengroße Menge psychisch kranker Frauen, LD-Typen nämlich, schon im Vorfeld aus.

Sobald sie sich fürchterlich zu dir hingezogen fühlt, hast du nicht nur bereits deine Beziehung, sondern befindest dich obendrein in der beneidenswerten Lage, dass *sie* sich um *dich* bemüht! Sie weiß, dass ein begehrter Alpha wie du unzählige anderen Frauen haben kann. Ihr instinktives Unbewusstes wird deshalb mehr und mehr Engagement entwickeln, dich zu binden. In Folge wird sie dir nahe sein, bei dir einziehen, sich um deinen Haushalt kümmern oder was auch immer sonst deine Wünsche zu sein scheinen. Wie ihr beide diesen Zustand dann nennt, ist bedeutungslos.

Es ist völlig egal, wer zuerst „Ich liebe dich" sagt. Es ist völlig sinnlos, den Zeitpunkt, an dem die Wörter „Wir haben jetzt eine Beziehung" fallen, zum Beginn einer neuen Zeitrechnung zu machen. Das sind bloß soziale Konstrukte, denen du niemals vertrauen darfst. Eine dauerhafte Beziehung speist sich aus dem starken instinktiv-erotischen Verlangen beider Partner. Unter der Oberfläche brodelt der Kessel der Sexualität und den musst du unter Feuer halten, wenn deine Beziehungen von Dauer sein sollen. Beziehungen sind nichts weiter als fortgesetzte Verführungen! Von einer Beziehung zu einer Frau zu sprechen, ohne mit ihr zu schlafen, ist nichts als die übliche Hirnwichserei des Nice Guy.

Klar, du wirst weiterhin auch in der Welt der sozialen Konstrukte leben müssen. Belästige deine Mitmenschen nicht mit deinen neu gewonnenen Erkenntnissen über Männer und Frauen, nachdem du meine Tipps erfolgreich in die Praxis umgesetzt hast. Sei froh, die Matrix sehen zu können, doch halt den Mund und spiel nicht Neo. Der Widerstand der Leute gegenüber entlarvenden Wahrheiten kann beträchtlich sein. Das solltest du dir nicht antun.

Wenn du dich danach sehnst, mit einer Frau „offiziell" eine Beziehung zu haben, heißt das nur, dass du dich der Aufgabe, sie alleine durch die Anziehungskraft deiner Person zu halten, nicht gewachsen fühlst. Du willst sie mit einem „Beziehungsvertrag" festnageln, kontrollieren und deinen

Freunden vorführen wie ein neues Auto. Das Problem dahinter ist dein geringes Selbstwertgefühl. Aber klar, ich weiß wie du dich fühlst, wenn du *dieser einen Frau* (bzw. der Frau, die du, freilich halb in Trance, dafür hältst) begegnest: Du willst, dass sie bei dir wohnt. Du willst, dass sie dich heiratet. Du willst, dass sie deine Kinder bekommt. Nun, das alles ist ok und völlig normal. Aber sei gewarnt! Du betrittst damit die Bühne der Betaisierung und wenn du nicht ganz genau weißt, mit wem du es zu tun hast, endet die Sache möglicherweise in einem persönlichen Fiasko, dessen Ausmaße du nicht einmal erahnst.

Ich habe weiter oben gesagt, dass mit der Beziehung zu einer Frau keine neue Zeitrechnung beginnt. Diese neue Zeitrechnung, lieber Leser, beginnt tatsächlich in dem Augenblick, wo du mit deinem Mädchen Bindungen eingehst, die du ohne Schaden für dich nicht mehr jederzeit lösen kannst.

Also, lass uns das ganz konkret ein für allemal festhalten: **Finanzielle, familiäre, territoriale und rechtliche Gemeinschaften mit Frauen, die nicht jederzeit problemlos aufgelöst werden können, stellen ein Privileg dar, das du nach langer Zeit des Prüfens und Wartens ausschließlich an solche Frauen vergibst, die sich durch ihre unbedingte Loyalität dafür als vollkommen zweifelsfrei würdig erwiesen haben.**
Bitte, bitte, bitte, mit Sahnehäubchen obendrauf, höre auf mich. Mach erst ausgiebig und reichhaltig Erfahrungen mit Frauen, ehe du Bindungen dieser Art eingehst. Wie viele meiner Freunde, noch grün hinter den Ohren, habe ich in jungen Jahren gemeinsam mit weiblichen Psychos allererster Güte in Ehen oder Lebensgemeinschaften schlittern sehen, bloß weil sie zum ersten Mal einer Pussy habhaft werden konnten und vollständig von deren Wirkung paralysiert waren, mit teilweise persönlich zerrüttenden Konsequenzen! Ehe und gemeinsame Kinder mit einer LSE-LD-Frau können ein Albtraum sein, aus dem du dein Leben lang nicht mehr vollständig erwachen kannst. Mit einer sozial erfahrenen LD-Narzisstin vor Gericht um deine Kinder zu streiten, willst du ebenso wenig wie ich jemals erleben, glaub mir das. Solange du kein Kenner der Frauen und Könner auf dem Gebiet der Verführung bist, schiebst du existenzielle Verbandelungen mit Frauen besser auf die lange Bank. Dazu gehören: Gemeinsame Wohnung, gemeinsame Lebensplanung, Zugeständnisse bei Job und Karriere, wirtschaftliche Zusammenarbeit sowie Sex ohne den Einsatz von Verhütungsmitteln, für deren zweckmäßigen und sicheren Gebrauch du selbst mit hundertprozentiger Sicherheit garantieren kannst.

Wenn du dir mit Frauen erst gehörig die Hörner abgestoßen hast, wirst du es leicht haben, die geeigneten Typen für derartige Beziehungen zu erkennen (siehe dazu Kapitel 6). Weise ihnen mit der Souveränität und der

Selbstverständlichkeit eines alten Adligen die Plätze in deinem Leben zu: Die Affäre, die Mätresse, die Königin.

Falls du aber noch ganz am Anfang stehst, gehst du erst einmal in den nächsten Supermarkt und machst dich mit ein paar lustigen bunten Gesellen bekannt, die in den kommenden Jahren deine besten Freunde werden sollten: Kondome.

c) Wie du Frauen behältst

Solange die gegenseitige erotische Anziehung in einer Beziehung besteht, ist alles eitel Wonne. Beide Partner werden, solange diese Anziehung andauert, ihr Möglichstes tun, um die Beziehung zu stärken. Die Frage lautet nun selbstverständlich: Was kannst du tun, um diese Anziehung am Leben zu erhalten?

Das Rezept für eine stabile und liebevolle Langzeitbeziehung aus Sicht des Mannes ist einfach und lässt sich in aller Kürze so zusammenfassen: **Sorge dafür, dass sie sich deiner niemals völlig sicher sein kann. Betrachte eine Beziehung von nun an als einen Zustand, der dadurch gekennzeichnet ist, dass die Frau versucht, den Mann zu binden, es aber niemals ganz schafft.** Für die Gründe dafür siehe Kapitel 4.

In Beziehungen gilt das Prinzip der Kalibration: **Wenn ihr Interesse an dir nachlässt oder sie sich schlecht benimmt, verstärke dreist dein Alpha-Verhalten. Wenn sie dir völlig verfallen ist und sich bei ihr Frust und Verlustangst einstellen, gib ihr Geborgenheit und verstärke Zuneigung und Rapport.**

Benutze die folgenden zwanzig Punkte als detaillierte Checkliste.

(1) **Selektiere sorgfältig.** Jeder Beziehung sollte die gründliche Einschätzung der Frau vorausgehen. Bei weitem nicht jede Frau ist etwa für eine Langzeitbeziehung geeignet. Wenn du den falschen Frauen die falschen Plätze in deinem Leben zuweist, riskierst du einen Albtraum. Grundsätzlich gilt: Je mehr Selbstwertgefühl, desto besser. Je intakter der Sexualtrieb, desto besser. (Siehe dazu unbedingt Kapitel 6.) LSE-LD-Typen sind für jede Form von Beziehung uninteressant. LSE-HD-Frauen disqualifizieren sich für alle Beziehungen, die über Sex hinausgehen.

(2) **Übernimm die Führung.** Du bist der Mann. Du führst, triffst die Entscheidungen, legst die Regeln und Ziele für eure Beziehung fest und weist der Frau die Rolle zu, die sie in deinem Leben einnehmen soll. Sag, oder besser zeig von Anfang an ehrlich und selbstbewusst, wie die Dinge mit dir laufen. Keine Sorge, das hat nicht im Geringsten etwas mit Unterdrückung zu tun. Das Yin einer gesunden Frau wird dich zu lenken wissen, verlass dich darauf. Als Gegengewicht aber musst du dich zu männlicher Dominanz bekennen, sonst bricht das natürliche Gleichgewicht zusammen. Lies in Kapitel 2 nach, worin das Selbstverständnis des Alpha-Mannes besteht. Wenn du den Mut hast, den ersten Schritt zu tun, wirst du es irgendwann zu fühlen beginnen. Du wirst verstehen, dass es das Natürlichste auf der Welt für einen Mann ist.

(3) **Erlerne Verführungskunst.** Kratz deinen Mut zusammen und beginne umzusetzen, was dich dieses Buch gelehrt hat. Sammle Erfahrungen und nutze sie, um die richtige Frau für eine Beziehung überhaupt erst zu finden. Übe dich in der Kunst der Verführung und verheimliche nicht vor deiner Partnerin, wie gut du mit Frauen zu Recht kommst. Lass sie wissen, dass du ein Spieler bist. Sie wird daraus den richtigen Schluss ziehen, dass sie dich jederzeit an eine andere verlieren kann und dich dementsprechend gut behandeln muss.

(4) **Was du bei ihr nicht bekommst, bekommst du anderswo.** Das gilt natürlich besonders für Sex. Schäme dich nicht für deine Bedürfnisse und teile sie deinem Mädchen mit. Wenn deine Partnerin sie nicht erfüllen kann oder möchte, lass es eine andere Frau tun, oder subkommuniziere **ihr** die Möglichkeit, dass das passieren könnte, mit Hilfe der Technik des Geschichtenerzählens (siehe Kapitel 7h).

(5) **Behandle sie liebevoll, zärtlich und freundlich.** Gib deinem Mädchen alles, was du ihr nur geben möchtest. Sag ihr, was du für sie fühlst! Unternimm etwas mit ihr! Verbring Zeit mit ihr! Unterstütze sie! Überrasche sie! „Ich liebe dich" sagt man (wie auch alles andere) am eindrucksvollsten mit Taten. Solange sie dich gut behandelt, lass sie deine Lust und deine Liebe spüren. Sieh ihr in die Augen, schalt die Gedanken ab und tauch in das Mysterium ein. Aber Vorsicht! Sei niemals nett zu ihr, wenn sie sich schlecht benommen hat.

(6) **Deine Probleme sind deine Probleme, ihre Probleme sind ihre Probleme.** Unterstütze sie und lass dich von ihr unterstützen. Die Lösung für eure individuellen Probleme müsst ihr jedoch selbst finden. Deine Freundin ist nicht dazu da, deine Hausaufgaben zu machen! Wenn du Hilfe brauchst, geh zu Freunden, deiner Familie oder einem Therapeuten. Oder geh auf meine Website und schreib mir ein Email.

(7) **Gib ihr alle Freiheit, die sie will.** Du wirst eine Frau nur dann jemals deine Frau nennen können, wenn sie vollkommen freiwillig bei dir bleibt und jederzeit gehen kann. Wenn sie etwas tun möchte, das gegen deine Regeln verstößt, versuch nicht, sie davon abzuhalten. Aber mach ihr klar, dass eure Beziehung dann enden wird, und zwar für immer. Sag es nicht bloß, lebe nach dieser Regel! Wie bereits erwähnt, halte ich sexuel-

le Treue in Beziehungen für unsinnig. Verlässliche sexuelle Treue gibt es ohnehin nur als natürliche Folge von starker Anziehung. Du willst, dass sie nur mit dir schläft? Dann benutze die Werkzeuge des Verführers, um sie an dich zu binden, nicht verstaubte Moralvorstellungen von vorgestern! Sexuelle Zensur gleich welcher Art destabilisiert eine Beziehung. Besser, du akzeptierst das gleich jetzt und für alle Ewigkeit: Niemandem schadet es, wenn deine Partnerin mit einem anderen schläft. (Schutz vor Geschlechtskrankheiten freilich sollte hierbei obligatorisch sein.) Was aber, wenn sie sich verliebt, wirst du vielleicht fragen? Das, mein Guter, kann auch so jederzeit passieren. Aber solange du Alpha bleibst, wird sie diese Liebe dir geben und keinem anderen.

(8) **Nimm dir alle Freiheit, die du willst.** Lass sie nicht darüber im Unklaren, was du von ihr willst und wie du dir eure Beziehung vorstellst. Sei völlig ehrlich. Subkommuniziere: Wenn es mit dir nicht geht, tritt eine andere an deine Stelle. Die beste Subkommunikation ist übrigens die **Tat.**

(9) **Vernachlässige niemals deinen Freundeskreis.** Erhalte dir dein soziales Umfeld. Du musst nichts für sie opfern.

(10) **Halte sie auf den Zehenspitzen.** Bleibe eine Herausforderung für sie und gib ihr niemals das Gefühl, sich deiner vollkommen sicher sein zu können. Dies ist der wichtigste Punkt überhaupt. Sie wird umso stärker versuchen, dich an sich zu binden und umso mehr Lust empfinden, mit dir zusammen zu sein.

(11) **Behalte den Frame des Alpha und nutze die Werkzeuge des Verführers.** Der dominante Frame ist für eine Frau das Zeichen schlechthin, dass es ihr noch nicht gelungen ist, dich zu betaisieren. Wenn du dich ihr gegenüber wie ein Alpha verhältst, verführst du sie automatisch Tag für Tag neu. Vergiss nicht den Rapport! Wenn ihr Interesse schwindet, verstärke das Alpha-Verhalten und hol dir vor allem Social Proof durch andere Frauen mit Hilfe der Kunst der Verführung. Doch bedenke stets, dass dich gerade die wertvollsten aller Frauen (HSE-HD) nach einer unbestimmten Zeit verlassen werden, wenn du sie nicht zu deiner Königin machst und über alle anderen Frauen stellst, die um dich konkurrieren. Das bedeutet übrigens nicht, dass du ihr sexuell treu sein musst. Doch gib ihr die Gewissheit, dass deine Affären deine Beziehung zu ihr niemals gefährden werden. Du kennst die Frauen und du weißt, was du willst! Lass sie das wissen. (Siehe Kapitel 10d für MLTRs) Grundsätzlich stärken Affären die Beziehung zu deiner Königin. (Social Proof)

(12) **Erkenne und bestehe ihre Tests.** Enorm wichtig. Siehe Kapitel 9.

(13) **Bleib auf deinem eigenen Territorium.** Ziehe nur mit gewissenhaft und sorgsam ausgewählten Frauen in dieselbe Wohnung.

(14) **Ihre Vergangenheit ist Geschichte.** Nur eifersüchtige Betas interessieren sich für die sexuelle Vergangenheit ihrer Frauen. Mit dir beginnt ein neues Zeitalter, also wen interessiert das?

(15) **Belohne gutes Verhalten.** Strafe sie nicht mit Ignoranz, wenn sie sich um dich bemüht. Belohne sie und sie wird es in Zukunft umso öfter tun. Belohne sie niemals, wenn sie sich schlecht benimmt.

(16) **Bring deine Gefühle zum Ausdruck.** Nur keine Scheu. Dieses Buch hat dich gelehrt, auf welchen Gebieten du dich kontrollieren musst. Nun lerne selbst, wo du ihnen Raum geben kannst. Wenn du Ärger hast, lass ihn auch mal raus! Dann sieh zu, mit wie viel Hingabe und Ernsthaftigkeit deine Freundin danach trachtet, deine Launen auszugleichen. Lerne es zu schätzen, das Yin in Aktion zu erleben.

(17) **Beziehungen sind fortgesetzte Verführungen.** Alle wesentlichen Regeln sind dieselben. Vergiss das niemals!

(18) **Widme dich deinen Zielen.** Du hast keine? Schaff dir ein paar an, jeder Mann braucht welche. Beruf und Karriere, Hobbies und Leidenschaften, Laster und Lüste. Erfolg macht sexy und fühlt sich wahnsinnig gut an. Probier es mal aus! Mach deine Partnerin zur höchstens zweitwichtigsten Sache deines Lebens und bleib unabhängig.

(19) **Sei jederzeit bereit, die Beziehung zu beenden.** Einer der wichtigsten Punkte überhaupt. Wenn sie wiederholt gegen deine Regeln verstößt oder dich schlecht behandelt, löse die Beziehung. Nichts macht **dich** schneller zum Beta, als schlechte Behandlung durch deine Frau zu ertragen. Deshalb musst du dein Leben stets so führen, dass es auch ohne deine Freundin funktioniert. Bewahr dir deine Unabhängigkeit. Immer.

(20) **Lass sie Dinge für dich tun.** Gib ihr Gelegenheit, dich zu unterstützen. Bitte sie freundlich um kleine Aufgaben: Brötchen holen am Heimweg, eine Massage nach einem langen Arbeitstag oder Bier einkühlen vor einer privaten Party. Sie wird dich dafür lieben.

Je mehr dieser Punkte du aufgeben musst, desto mehr näherst du dich der Betaisierung und somit dem Ende deiner Beziehung. Du wirst feststellen, dass manche Beziehungsformen (z.b. Ehen) zwangsläufig betaisierende Elemente enthalten.

d) MLTRs

Ich weiß ja nicht, wie es dir geht. Aber mich hat Sex mit nur einer einzigen Frau selten über einen längeren Zeitraum hinweg befriedigt. Sehen wir der Wahrheit ins Auge. Egal, wie wundervoll und erfüllend eine Beziehung zu einer Frau ist, früher oder später geht die sexuelle Faszination verloren oder

nimmt wenigstens ab. Gerade bei Beziehungen, die dir sehr wichtig sind, wird das zu einem Problem. Du liebst deine Freundin, möchtest aber sexuelle Abwechslung. Denn Mutter Natur steckt dir den Finger in den Arsch und flüstert dir grinsend ins Ohr: *Da draußen gibt es eine Menge paarungsbereiter Weibchen, denen du deine Gene geben musst.* Wieder ein Konflikt zwischen Instinkt und Bewusstsein.

Was also tun? Im Laufe der Jahre habe ich die Erfahrung gemacht, dass sexuelle Abwechslung eine Beziehung belebt und ihr die anfängliche Intensität zurückgeben kann. Entgegen aller gesellschaftlich etablierten Vorstellungen ist es sehr gut möglich, mit vielen Frauen gleichzeitig auch längerfristig Beziehungen zu führen. Solche Beziehungen bezeichnet man als MLTRs und beim Teufel! glaub mir, es ist ein unbeschreibliches Wohlgefühl, wenn du frei von Schuld und falschem Skrupel deine Sexualität frei ausleben kannst. Es ist, als würde dir Mutter Natur auf die Schulter klopfen und sagen: *Gut gemacht, mein Junge.* Die Kunst der Verführung bietet dir die Möglichkeit, solche köstlichen Zustände zu erreichen. Gerade für junge Verführer sind MLTRs eine hervorragende Gelegenheit, mehr über Frauen und soziale Dynamiken herauszufinden.

MLTRs sind in verschiedensten Kombinationen denkbar. Klassischerweise besteht eine MLTR aus einer Hauptbeziehung (deine „Königin") und einer oder mehreren Nebenbeziehungen, die oft rein sexueller Natur sind. Für eine funktionierende MLTR gibt es drei hauptsächliche Voraussetzungen.

Erstens: **Du stehst zu dem,** was **du tust, und lässt dir deshalb von niemandem Schuldgefühle machen. Vollkommene Ehrlichkeit von Anfang an gegenüber allen Partnerinnen!** Ein polyamoröses Leben ist für dich eine Selbstverständlichkeit. Du brauchst keine deiner Frauen darüber im Unklaren zu lassen, wenn sie dich danach fragen. Lügen ist das Eingeständnis von Schuld und Konflikt! Befrei dich davon.

Zweitens: **Geh mit deinem intimen Wissen über andere Frauen diskret um.** Das gilt generell, insbesondere aber für MLTRs. Hör auf, mit persönlichen Informationen über deine Frauen bei Freunden, deiner Familie oder anderen Mädels hausieren zu gehen. Halt den Mund und genieße. Deine eigene Freude muss dir genug sein. Versuche nicht zu verhindern, dass deine Frauen untereinander Kontakt haben. Das schafft bloß die Möglichkeit für nette Orgien!

Drittens: **Schaffe eine strenge Hierarchie innerhalb deiner MLTRs.** Durch meine persönlichen Erfahrungen bin ich überzeugt davon, dass es in deiner MLTR nur drei Klassen von Frauen geben kann: Eine Königin, eine oder mehrere Nebenfrauen sowie kurzzeitige sexuelle Kontakte (One Night Stands). Während deine Nebenfrauen vor allem, wenn auch nicht unbedingt

ausschließlich, für Sex da sind, ist deine Königin eine HSE-Frau, der du umfassende Privilegien einräumst und die du über alle anderen stellst.

Eine MLTR zu begründen ist einfach. Du verführst mehrere Frauen, schläfst mit ihnen und hast Spaß daran. Dein Erfolg bei Frauen wird dir Social Proof ohne Ende verleihen und deinen Wert in Richtung Unendlichkeit erhöhen. Als Folge der Konkurrenz untereinander werden deine Mädels sich von dir sehr stark angezogen fühlen. Doch unterschätze niemals den Drang einer Frau, ihren Mann vollständig zu besitzen! Nur deine Königin wirst du auf lange Sicht sicher halten können, deine Nebenfrauen aber werden frustriert weiterziehen, wenn sie erkannt haben, dass sie keine Chance haben, dich jemals ganz besitzen zu können. Ob nach einer Woche oder fünf Jahren - es wird passieren. Wähle also weise, wenn es darum geht, deine Königin zu krönen. Denn alle anderen Frauen deiner MLTR kannst du jederzeit verlieren.

Auf Shit Tests oder Manipulationsversuche mit Schuld musst du in MLTRs besonders Acht geben. Reagiere entsprechend auf sie. Eine Frau, die nicht damit klarkommt, dass du mit anderen Frauen schläfst, muss gehen. Eine andere wird an ihre Stelle treten. Deiner Königin aber, jener Frau, die du auf Dauer behalten willst, musst du klarmachen, dass deine Nebenfrauen keine Gefahr für sie darstellen. Sag ihr: „Schätzchen, meine Treue geht weit über die verqueren Vorstellungen der meisten Menschen hinaus. Du bist meine Königin. Wegen meiner Mätressen eifersüchtig zu sein, ist bei weitem unter deiner Würde. Sie werden mir dabei helfen, an unserer Beziehung, Geliebte, nicht das Interesse zu verlieren. Wenn du dir eine von ihnen ausborgen möchtest, sag mir Bescheid ..."

Wenn du deine Königin auswechseln willst, mach es schnell und möglichst schmerzlos. Aber bitte tu dir selbst einen Gefallen und überlege dir das vorher gut.

Was, wenn du bisher eine exklusive Partnerschaft mit sexueller Treue geführt hast, nun aber andere Frauen haben willst? Wie so oft ist auch hier der einfachste Weg der beste. Du stellst dich ans Ruder deiner Beziehung und änderst den Kurs, selbstsicher und unerschütterlich in deiner Entscheidung. Sag ihr: „Baby, ich brauche Abwechslung. Hab keine Angst." Es wird Drama geben. Behandle sie wie ein kleines Kind, das Angst vorm Schwarzen Mann hat. Erklär ihr, warum deine Affären keine Gefahr für eure Beziehung sind, sondern sie im Gegenteil stärken werden. Dann schlaf mit ihr. Wenn sie gehen will, hindere sie nicht daran. Sie ist bald wieder da.

Kapitel 11

Q&A

Die folgenden Fragen stammen von Mitgliedern der PickUp&Seduction-Community. Sie stellen eine kleine Auswahl aus den Anregungen dar, die mich während der Arbeit an *Lob des Sexismus* erreichten und im Buch keinen Platz fanden.

Soll ich über das, was die Verführungskunst lehrt, offen sprechen? Nein, das macht nicht den geringsten Sinn. Behalte es für dich! Den sozial konditionierten und von Minderwertigkeit befeuerten Spott unbedarfter Betas musst du dir nicht antun. Wozu auch? Die Lehren der Verführung sind eine Leiter, die du hinter dir umwerfen solltest, sobald du auf ihr in die Gesellschaft schöner Frauen hinaufgestiegen bist. Wenn du das, was ich in diesem Buch lehre, in die Tat umsetzt, entwickelst du mit der Zeit ein Gefühl für Frauen, das es dir ermöglicht, aus dem Bauch heraus die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dieses Gefühl ist deine individuelle Variante des männlichen Rollenbildes und macht alle Theorie überflüssig.

Wie verhalte ich mich gegenüber meiner Ex-Freundin? Offen, kommunikativ und freundlich, so wie gegenüber jedem anderen Menschen auch.

Ich will meine Ex-Freundin zurück. Was muss ich tun? Du verführst sie, die Mittel dazu kennst du jetzt. Es gibt keinen Unterschied. Viel Glück. Falls du an Oneitis leidest, beginnt die Arbeit allerdings bei dir und nicht bei deiner Verflossenen.

Ich verliere das sexuelle Interesse an meiner Freundin - was tun? Das ist völlig natürlich. Kein Mensch auf der Welt ist dafür geschaffen, sein Leben lang nur einen einzigen anderen Menschen zu begehren. Der einzige Ausweg sind andere Frauen. Viel Spaß.

Ich möchte eine Beziehung mit einer Frau, aber sie will nicht. Hast du etwa mit ihr darüber geredet, du Anfänger? Du wirst sie nur dann bekommen, wenn sie von dir angezogen wird wie eine Raumkapsel von einem Schwarzen Loch. Worte nutzen hier nichts. Setze die Werkzeuge des Verführers ein.

Wie gehe ich mit einem Mann um, der meine Frauen anmacht? Du tust gar nichts. Wenn er dir sympathisch ist, mach ihn zu einem deiner Freunde. Du kümmerst dich einen Dreck darum, ob er deine Frau anflirtet oder etwa mit ihr schläft, solange ordentlich verhütet wird. Eifersucht und der Tod einer Beziehung haben denselben Geruch. Vertrau auf die Entscheidung des instinktiven Unbewussten der Frau. Solange du Alpha bleibst, wird es dich auswählen. Als Alpha-Mann ist ohnehin sie diejenige, die ein Auge auf dich wird haben müssen.

In der Praxis: Deine Freundin flirtet mit einem anderen? Keine Sorge, das ist nur ein Shit Test. Du beachtest sie nicht, sondern sprichst die nächstbeste Frau an und erprobst deine Verführungskünste. Deine Freundin wird schon sehr bald neben dir stehen. Ein Typ spricht auf einer Party auf deine Freundin ein? Begrüße ihn freundlich und mach Small Talk mit ihm. Entspann dich. Wenn er unangenehm wird, nimmst du deine Freundin und lässt ihn stehen. Es gibt für ihn nur zwei Möglichkeiten: Entweder er ist freundlich oder Geschichte. In 95% der Fälle werden die Typen lammfromm. Ansonsten ...

> In einem Club. Ich komme von der Toilette und sehe, dass meine Begleitung von einem Typen angemacht wird. Ich gehe hin und sage gutgelaunt:
>
> „Niiiiiicht flirten! *(ich lächle, schüttle ihm die Hand und sage herzlich)* Nur Spaß. Ich heiße [mein Name]. *(zu beiden)* Na, worum geht's bei euch? Ich hab gerade einen irren Klospruch gelesen …"
>
> Er: *(unterbricht)* „Wir unterhalten uns gerade."
>
> Ich: *(erstaunt und gutmütig)* „Und ich mache mit, wenn es dich nicht stört. Also, was ich gerade sagen wollte …"
>
> Er: *(unterbricht erneut)* „Ich habe aber etwas dagegen."
>
> Ich: *(sehe mein Mädchen an und verdrehe demonstrativ die Augen)* „Ich muss dir mal etwas zeigen …"
>
> Ich nehme sie und gehe mit ihr weg. Wenn sie nicht mitkommt, kann sie mich zehn Sekunden später dabei beobachten, wie ich an der Bar die nächstbeste Schnitte zur Transpiration bringe.

Sie will eine Beziehung / eine gemeinsame Wohnung / heiraten / deine Kinder etc., aber du nicht. Gewöhn dich dran. In deinem Leben als Verführer wollen Frauen alles Mögliche von dir. Wenn deine Antwort nein ist, ist sie eben nein. Aber sei nett und zärtlich zu ihr. Eine mental gesunde Frau zeigt dir damit nur, dass sie dich liebt.

Sie hat einen Freund. Du auch. Wen kümmert das? Verführe sie. Wenn es dir nicht gelingt, gehst du zur Nächsten.

Aber ich will sie unbedingt! Mehr als versuchen, sie zu verführen, kannst du nicht tun. Finde dich mit dem Ergebnis ab. Mit ziemlicher Sicherheit leidest du an Oneitis und musst dich fundamental ändern.

Sie fordert ultimativ, dass du deine Freundin / Königin für sie aufgibst. Sie wird dich ein schönes Wort sagen hören: „Nein."

Sie droht offen mit dem Ende der Beziehung. Du gibst es ihr.

Sie stellt dir Fragen über deine anderen Frauen. Sag: „Kleines, was zwischen uns beiden passiert, bleibt auch dort: Zwischen uns. Mit Nadine halte ich es genau so. Aber hier hast du ihre Telefonnummer. Ruf sie mal an. Sie wird dir gefallen ..."

Ich kann gut Gedichte und Geschichten schreiben. Ist das denn wirklich nutzlos mit Frauen? Nein. In Kombination mit dem Frame des Alpha ist Poesie eine mächtige Waffe.

Wie umgehen mit dem Ruf des Verführers? Na klar, deine Umwelt wird deinen Erfolg mit Frauen bemerken. Es gilt: Niemals angeben, niemals prahlen. Genießen und schweigen soll der Gentleman dem Sprichwort nach und du tust gut daran, es genau so zu halten. Den eindrucksvollsten Ruf bekommst du ohnehin dann, wenn du, während sich an deiner Wohnungstür die Mädels gegenseitig die Klinke in die Hand geben, schön das Maul hältst. Auf Nachfrage gibst du kurze C&F-Statements („Sieh mich an. Ich bin so unschuldig wie die Unterwäsche einer fünfjährigen Schulanfängerin.") und wechselst das Thema. Für einen Alpha ist das Gewimmel der Mädels um ihn herum Alltag. Es gibt keinen Grund, so etwas Gewöhnliches zu diskutieren oder damit anzugeben. Genauso gut könntest du über Sanitäranlagen in China oder Venezuelanische Innenpolitik reden. Interessiert auch kein Schwein.

Was ist bei Fernbeziehungen zu beachten? Nichts, außer dass sexuelle Treue bei Fernbeziehungen gelebter Masochismus ist und du dich nicht darauf verlassen solltest, dass Fernbeziehungen halten. Egal, unter welchen Umständen! Wenn dir die Frau am Herzen liegt, sorg dafür, dass ihr einander wenigstens einmal pro Woche für mindestens ein oder zwei volle Tage seht.

Wenn ich deine Vorschläge lese, bekomme ich den Eindruck, dass ich Frauen schlecht behandeln muss, um sie zu behalten. Das will ich nicht! Frauen, die du tatsächlich schlecht behandeln musst, um sie zu behalten, sind psychisch krank. Den Alpha-Frame zu wahren und auch nach Jahren der Beziehung dreist die Werkzeuge des Verführers anzuwenden, ist hingegen keine schlechte Behandlung, sondern Balsam für die Seele deiner Partnerin und der Kitt, der eure Beziehung zusammenhalten kann.

Wie beende ich Beziehungen? Erst, wenn du fest entschlossen bist, gehst du zu ihr und sagst es ihr. Tröste sie und behandle sie gut. Wann immer es möglich ist, mach sie zu einer guten Freundin. Weibliche Feinde kann ein Verführer nicht gebrauchen. Pivots dafür umso mehr.

Wie verhalte ich mich, wenn sie die Beziehung beendet? Sag ruhig und freundlich: „Ich akzeptiere deine Entscheidung. Lass uns Freunde bleiben."

Es tut mir aber fürchterlich weh - warum vermisse ich sie so? Die härtesten Drogen produziert unser Körper selbst. Enttäuschte Oneitis für eine Frau ist in punkto Qual mit einem forcierten Heroin-Entzug zu vergleichen. Hier wie dort ist das Hauptproblem die psychische Abhängigkeit. Dein Gehirn ist auf die intern produzierten Chemie-Kicks angewiesen, die deine Ex-Freundin bei dir auslöst. Unser Belohnungszentrum hat ein langes Gedächtnis! Unter Umständen wirst du noch Jahre später daran leiden, wenn du das Problem nicht ernst nimmst. Was also tun? Du kannst nur versuchen, was auch schwer drogensüchtige Menschen nach einem Entzug versuchen sollten. Such Sinn und Befriedigung abseits der Droge (der Frau). Gestalte dein Leben so, dass es ohne einzelne Frauen funktioniert und Spaß macht. Es wird nicht leicht. Aber du bist ein Mann. Das verpflichtet dich, bis ans Ende deiner Tage allein gegen Zweifel und Angst zu kämpfen. Oder so. Nun mal konkret: Was kannst du? Was interessiert dich? Was immer es ist, tu es. Mach es zu deiner Profession. Es ist niemals zu spät. Keinem Menschen ist geholfen, wenn du stirbst, ohne es versucht zu haben.

Welche Rolle spielt das Alter einer Frau bezüglich ihres Selbstwertgefühls und ihrer Sexualität? Fast alle jungen Mädchen haben starke LSE-Aspekte in ihrer Persönlichkeit. Das gibt sich. Ab Mitte Zwanzig bestehen kaum noch grundsätzliche Unterschiede.

Wie reagiere ich auf ein Kompliment? Lächle sie an und setze kommentarlos das Gespräch fort.

Du willst etwas von ihr, bekommst es aber nicht. Hol es dir bei einer anderen. Zuvor kannst du es mit Subkommunikation versuchen (Kapitel 7h):

Du: „Ich bin völlig fertig. Bitte massier mich."

Sie: „Ne, keine Lust."

Du: „Waaaaaaaas? War da ein Widerwort? Komm her…!"

Kino, Gerangel, Knutschen. Kein Wort mehr von der Massage.

Sehr viel später *(einige Tage)* erzählst du ihr, wie du dir von einer Arbeitskollegin in der Pause eine Massage hast geben lassen. In deiner Geschichte geht es freilich um etwas völlig anderes. Die Massage kommt nur in einem Nebensatz vor.

Dieser Ablauf vermittelt sehr eindringlich den Frame *‚Was ich bei dir nicht bekomme, hole ich mir anderswo, und du trägst das Risiko.'*

Sie wird dich nächstens mit einer wundervollen Massage überraschen.

Wie verhalte ich mich gegenüber ihren Freundinnen, ihren Kolleginnen und ihren Eltern? Wie immer freundlich und offen. Wer dich wiederholt grundlos schlecht behandelt, disqualifiziert sich allerdings für immer. Du lässt dir von niemandem auf die Kappe scheißen. Was sie von dir hält, ist das Entscheidende. Ihr instinktives Unbewusstes wird sich von ihren Freundinnen nicht dazu überreden lassen, dich abzuschießen, glaub mir.

Ihr Ex-Freund nervt meine Liebste! Was soll ich tun? Nichts. Du knallst seine Ex, das regelt die Angelegenheit zwischen euch. Achte darauf, ob deine Freundin versucht, dich mit ihm in Konkurrenz zu bringen. Das tun Frauen sehr gern. Wenn er unangenehm wird, geh zu Polizei. Bis dahin ist er ihr Problem. Hin und wieder ein schneller Witz über ihn, ansonsten interessiert dich die Sache nicht.

Ich liebe sie und will sie heiraten! Viel Spaß. Vergiss den Ehevertrag nicht. Schick mir ein Email, sobald du es bereust.

Wie viel und wie oft soll ich Kontakt zu meiner Freundin haben? So oft, wie deine Lebensziele es zulassen.

Ich habe Angst davor, sie zu verlieren, wenn ich auch andere Frauen habe. Wenn sie dich begehrt, wird sie bei dir bleiben. Wenn du sie auf lange Sicht zuverlässig behalten willst, mach sie zu deiner Königin. Sexuelle Treue ist niemals Voraussetzung dafür, mit einer Frau alt werden zu können.

Wie streite ich richtig? Gar nicht. Wenn deine Freundin mit dir streitet, steckt üblicherweise ein Shit Test oder ein Manipulationsversuch dahinter. Reagiere entsprechend. Wenn du tatsächlich einen Fehler gemacht hast, kümmere dich darum. Auch kein Grund, groß Worte zu verlieren. Mit meiner derzeitigen Königin, immerhin eine beinahe drei Jahre andauernde Beziehung, kann ich mich nur an einen einzigen Streit erinnern. (Der entstand daraus, dass ich ihr Drama, da etwas betrunken, nicht sofort in den Griff bekam.) Längeres Streiten ist stets sinnlos.

Wann darf ich ihr ein Kompliment machen? Immer, solange sie dich gut behandelt.

Ich möchte ihr etwas Gutes tun. Wie kann ich sie überraschen? Das größte Geschenk für eine Frau bist du selbst. Ansonsten lass dich von deinen Gefühlen leiten. Stell dir etwas vor, das ihr Freude machen könnte und setz es in die Tat um. Je kreativer, desto besser. Ich mag es zum Beispiel, meiner Freundin kleine lustige Zeichnungen auf den Schreibtisch zu legen oder ihr witzige und liebevolle Gedichte zu schreiben. Rollenspiele, in denen du und deine Freundin einander als Fremde begegnen, sind hervorragend geeignet, um das wohlige Prickeln des Anfangs wieder herzustellen. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Hast du schon einmal eine Frau wirklich geliebt? Jede einzelne, mit der ich schlafen wollte.

Was ist die größte Erkenntnis, die du über Frauen gewonnen hast? Dass es ok ist, ein Mann zu sein. Immer.

Schlusswort

Wild, romantisch und glücklich lieben zu können, ohne etwas fürchten zu müssen, ist wie so vieles andere ein Privileg des Alpha-Mannes. Dieses Buch gibt dir alles Wissen in die Hand, das du dafür benötigst. Das mit Abstand Schwierigste aber erwartet dich ganz am Anfang. Du wirst wissen, wovon ich rede, wenn du zum ersten Mal kurz davor stehst, eine hübsche Fremde anzusprechen, die dir im Zug gegenübersitzt. In diesem Augenblick bist du allein im Universum. Die Angst vor Peinlichkeit, Zurückweisung und Niederlage ist der einzige ernstzunehmende Gegner auf dem Weg zum Verführungskünstler. Sie ist aber nur ein Teil jener Angst, die dich im Leben generell am Vorwärtskommen hindert. Sobald du das begriffen hast, können deine Übungen auf dem Gebiet der Verführungskunst zu einem freudvolleren Leben und einem besseren Auskommen mit dir selbst beitragen. Bevor es hier schon wieder nach fernöstlicher Lebensweisheit zu riechen beginnt - Verführungskunst bietet auch unzählige andere Vorteile. Gute Menschenkenntnis, Humor, gekonntes Gesprächsverhalten und andere soziale Fähigkeiten, die im Leben niemals verkehrt sind, werden sich entwickeln. Dein Freundeskreis wird sich erweitern und du wirst die Bekanntschaft interessanter Leute machen. Alles, was du brauchst, ist dein Mut. Stell dich der Herausforderung.

Lass dich nicht davon täuschen, dass ich mein Hauptaugenmerk auf Tests, Hindernisse und Schwierigkeiten gelegt habe. Schließlich sind Krisen und nicht die Phasen gemeinsamen Glücks der Grund, warum Beziehungen scheitern. Ich gehe davon aus, dass du selbst am besten weißt, wie du deinen Frauen Gutes tun kannst. Ich jedenfalls habe schon in meiner Jugendzeit von kaum etwas anderem geträumt. Erinnere dich! Ich wette, du kommst auf ein paar gute Ideen. Vergiss aber nicht, dass die Werkzeuge des Verführers selbst das größte Geschenk für eine Frau sind.

Ich erhebe keinerlei Anspruch darauf, dass sich in diesem Buch irgendwo ein Funken letztgültiger Wahrheit verbirgt. Die hier vermittelten Vorstellungen von den Mechanismen, die zwischen Mann und Frau bei der Partnerfindung wirken, sind bloß ein Modell. Es funktioniert eben erstaunlich gut. Das ist der Grund, warum ich es lehre.

Na schön, das hätten wir. Es hat mich sehr gefreut und ich hoffe, auch du hattest ein bisschen Spaß. Was nun? Was mich betrifft, ich gehe jetzt eine Runde Pokern. Mein Freundeskreis glaubt ohnehin schon, dass ich tot bin. Und was wirst du tun? Ich hoffe, du gehst raus und hast ein bisschen Spaß mit den Mädels, und die Mädels mit dir. Vielleicht kaufst du dir aber auch einfach eine schwedische Zimmerpalme, liest den *Zauberberg,* oder stellst einen neuen Weltrekord im Weitspucken auf?

Links (Stand: 12/2006)

www.lobdessexismus.de Schau gelegentlich vorbei und halte die Augen nach Bonusmaterial offen. Solange es irgendwie zu bewältigen ist, hast du hier Gelegenheit, mich persönlich zu kontaktieren. Gerne kannst du mich um Rat bezüglich Frauen, Verführung und Partnerschaft fragen. Auch über Kritik und Anregungen zum Buch freue ich mich.

www.fastseduction.com Das englischsprachige Zentrum der Verführungskunst im Internet. Tonnenweise Material, tonnenweise Werbung und ein riesiges Forum.

forum.progressive-seduction.com Großes, frei benutzbares deutschsprachiges Forum zum Thema PickUp mit viel nützlichem Material, insbesondere im Subforum Schatztruhe. Schau vorbei und tausch dich mit Gleichgesinnten aus.

www.playboyskool-forum.ch Auch in diesem Forum gibt es einige interessante Postings zu entdecken.

www.austrianplayers.com Österreichisches Forum, das viel Wert auf Qualität legt.

www.braino.de/pickupartist Noch eine Adresse für den deutschsprachigen Verführer.

deindatedoktor.de/forum Recht großes deutschsprachiges Forum, das angeblich frei von kommerziellen Interessen an seinen Usern ist. In letzter Zeit gab es Querelen wegen angeblicher unerwünschter Werbung durch den Site-Betreiber in anderen Foren. Aber das muss dich ja nicht stören. Das Niveau ist jedenfalls durchgehend hoch.

Glossar

Alpha / Alpha-Mann. Der Anführer sozialer Gruppen. Siehe vor allem Kapitel 1 & 2.

Beta. Niedrigrangiges Mitglied sozialer Gruppen, meist mit mehr oder minder schwer ausgeprägtem Nice-Guy-Syndrom. Siehe Kapitel 3.

Betaisierung. Ein evolutionär bedingter Prozess bei der Paarbindung, der den Mann an die Frau zum Zweck des Schutzes und Beistands binden soll. Er führt zur Abnahme des sexuellen Interesses der Frau, ruiniert Beziehungen und ist der Hauptgegner des Verführers. Siehe insbesondere Kapitel 3, 4a und 10.

C&F (cocky and funny). Von David DeAngelo geprägter Begriff, der für selbstbewusstes und neckisches Verhalten gegenüber Frauen steht. Siehe Kapitel 7b.

Drama. Mit sexueller Spannung aufgeladener Manipulationsversuch durch die Frau. Siehe Kapitel 9b.

Frame. Die mit Worten und Taten verwirklichte Vorstellung deiner Identität, deiner Rolle, deiner Ziele, deiner Wünsche oder der Realität selbst. Siehe Kapitel 7a.

Freeze Out. Die Erhöhung der Anziehungskraft des Verführers durch Entzug der eigenen Person. Siehe Kapitel 7f.

Geschichtenerzählen. Eine Technik, mit der sich Inhalte subkommunizieren lassen, zum Beispiel das Bild eines begehrten und erfahrenen Mannes. Siehe Kapitel 7h.

HSE (high seif esteem). Hohes Selbstwertgefühl. Siehe Kapitel 6.

HD (high drive). Bezeichnet eine weitgehend intakte Sexualität. Siehe Kapitel 6.

Kino. Berührungen, die als natürlicher Teil der Interaktion zwischen Mann und Frau empfunden werden. Kapitel 7c.

Königin. Die privilegierte Hauptfrau einer MLTR. Siehe Kapitel 10d.

Ködern und Warten. Die wichtigste weibliche Manipulationstechnik. Siehe Kapitel 9c.

LD (low drive). Bezeichnung für beschädigte bzw. unterdrückte Sexualität. Siehe Kapitel 6.

LMR (last minute resistance). Widerstand der Frau kurz vor dem (ersten) Sex. Siehe Kapitel 4d.

LSE (low seif esteem). Geringes Selbstwertgefühl. Siehe Kapitel 6.

MLTR (multiple long term relationships). Beziehungen zu mehreren Frauen gleichzeitig. Siehe Kapitel 10d.

Nice Guy. Ein Beta-Mann mit mehr oder weniger ausgeprägter typischer Symptomatik. Siehe Kapitel 3.

Oneitis. Die schädliche und qualvolle Fixierung auf eine einzelne Frau. Siehe Kapitel 3.

Pick Up. Eine Verführung.

Pivot. Eine Frau, die dich während einer Verführung unterstützt. Der Effekt beruht vor allem auf Social Proof. Siehe Kapitel 7d.

PUA (Pick Up Artist). Ein „Verführungskünstler". Oder jemand, der sich dafür hält.

Push/Pull. Eine Verführungstechnik, die auf schnell aufeinander folgendem Heranziehen und Wegstoßen im weitesten Sinne beruht. Siehe Kapitel 7e.

Rapport. Eine tief empfundene persönliche Verbindung zwischen zwei Menschen. Siehe Kapitel 7g.

Shit Tests. Kleine Prüfungen des instinktiven Unbewussten der Frau, um die Eignung des Mannes sowie seinen Rang und sein Selbstwertgefühl auf die Probe zu stellen. Siehe Kapitel 9a.

Social Proof. Die verführerische Wirkung eines hohen Status. Siehe Kapitel 7d.

Yin-Manipulation. Der einfühlsame und behutsame Umgang mit männlichen Charaktermerkmalen durch die Frau zu beidseitigem Vorteil. Siehe Kapitel 9c.

Dank an: Meine geliebte kleine Seemöwe, Antimonia Trollonia, Anner, Siegi, ritschi, Gallöri, Mister_Loverboy, Wodka_Man, Seczo, Hunk, web-seb, Compass, DeeKay, Seth Audere, chesshead.

„Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Ihn verdrängen, heißt leiden. Ihn spüren, heißt lieben. Ihn verstehen, heißt verführen. Denn nirgendwo fällt dieser Unterschied so schwer ins Gewicht wie dort, wo sich die Geschlechter am nächsten kommen: In der Liebe, in Beziehungen und beim Sex."

ISBN-13: 978-3-8334-6980-0
ISBN-10: 3-8334-6980-3

